12月は児童手当の支給月です

令和８年10～11月分の児童手当を12月10日㈬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居したときは、児童手当の申請が必要です（公務員の方は勤務先へお問い合わせください）。出生届や転入届を提出しただけでは児童手当は支給されませんので、忘れずに申請してください。申請･受給されていない方は、お早めにご連絡をお願いします。

問　子育て･子育ち支援課　☎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

長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月２日㈭から時間額1,117円に改正されました。この機会にご確認ください。
また、中小企業･小規模事業者などに対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

問　【最低賃金について】
長野労働局労働基準部賃金室
☎026･223･0555
または最寄りの労働基準監督署へ
【助成金について】
●業務改善助成金
長野労働局雇用環境･均等室
☎026･223･0560
●キャリアアップ助成金
長野労働局職業対策課
☎026･226･0866

（地域雇用推進課）

チケットQR割引キャンペーン 利用期限終了間近!! 12月25日㈭まで!!

市では、４月から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ていますが、利用期限が近づいています。
全ての市民の皆さんを対象とした当初配付分、子育て世帯への追加配付分ともに未使用分がある場合は、期限までにご利用いただきますよう、お願いします。

●利用期限　12月25日㈭

問　政策企画課　☎23･5112

市ホームページ
ID:74705



お知らせ

指定緊急避難場所および指定避難所の指定を解除

市の指定緊急避難場所･指定避難所のうち「㈱TOTOKUトウトク会館」は、施設の老朽化による解体に伴い、指定を解除しました。

市ホームページ
ID:4289

災害時に迅速に避難できるよう、市ホームページやハザードマップを活用し、あらかじめ身近な避難場所や避難経路の確認をお願いします。

問　危機管理防災課　☎21･0123

市民プラザ･ゆう臨時休館

電気設備工事による停電のため12月８日㈫･９日㈬は、休館します。
休館中の市民プラザ･ゆう、人権共生課男女共同参画係･人権同和対策係へのお問い合わせは、市役所本庁舎１階 人権共生課多文化共生担当（☎75･2245）までお願いします。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問　市民プラザ･ゆう　☎27･2988

（人権共生課）

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。

広告欄

12月10～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間です

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が平成18年に施行され、国際社会をあげて取り組むべき課題とされています。

問 長野地方法務局上田支局 ☎23･2001
人権共生課 ☎23･5393

空き家の処分、空き家バンクをお試しください

信州うえだ空き家バンクは、空き家をお持ちの方とお探しの方をつなぐ制度です。空き家情報を市ホームページに掲載し、広くアピールすることができます。これまでに500件以上の活用提案の実績がありますので、空き家の処分にお困りの方はご相談ください。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:136909

問 信州うえだ空き家バンク ☎21･0061

（住宅政策課）

11月分 市税などの納期限

- 国民健康保険税 5期
- 後期高齢者医療保険料 5期
- 介護保険料 5期

11月30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

女性に対する暴力をなくす運動



毎年11月12～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。夫･パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル･ハラスメント、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。私たち一人一人が、女性への暴力を許さない心、意識を高めていきましょう。

各相談先は市ホームページをご覧ください。

パープルリボンは、女性に対する暴力をなくす運動のシンボルです。

市ホームページ ID:1920

問 人権共生課 ☎23･5245

12月4～10日は第78回 人権週間です

日本では、世界人権宣言が採択された翌年の昭和24年から毎年12月10日を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、全国的に啓発活動を展開しています。

人権は、誰もが生まれながらに持っている、自分らしく幸せに生きていくための権利です。私たち一人一人が幸せに生きる権利を持ったかけがえのない存在であるという認識を持ち、あらゆる差別や偏見をなくし、お互いの人権を尊重し合える社会を築いていきましょう。

人権擁護委員による人権悩みごと相談

相談日時･場所など、詳細は21ページ相談コーナーをご覧ください。

問 人権共生課 ☎23･5393

高齢者のためのヒートショック対策

これからの季節は、特にヒートショックのリスクが高まります。安全に入浴するために次の対策を心掛け、事故を防ぎましょう。

ホームページ

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分を目安にしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 食後すぐや、飲酒後･医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- 入浴する前に同居者に一声掛けましょう。

問 高齢者介護課 ☎23･5131

帯状疱疹の予防接種はお済みですか

令和8年度の帯状疱疹定期接種の対象の方は、令和9年3月31日㈫まで接種が受けられます。4月以降の接種費用は全額自己負担になりますのでご注意ください。予診票が無い方は問へお問い合せください。

市ホームページ ID:108848

対象 年度内に65･70･75･80･85･90･95･100歳を迎える方

料金 生ワクチン（1回接種）2,400円、組換えワクチン（2回接種）6,400円／回

問 健康推進課 ☎28･7124
丸子保健センター ☎42･1117
真田保健センター ☎72･9007
武石健康センター ☎85･2067

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。

広告欄

応募方法

12月１日㈫までに履歴書（写真付き）・保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を問窓口へ持参または郵送で。詳細は市ホームページをご覧ください。

市ホームページ ID:4557

問 保育課 ☎23･5132
〒386-0012 中央6-5-9
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

令和９年度 保育園の会計年度任用職員募集

任用期間 令和９年４月１日～令和10年３月31日（条件付きで更新あり）
勤務場所 市内の公立保育園
職種／勤務時間（原則）
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。
面接日／場所
12月７日㈪・８日㈫
／ひとまちげんき・健康プラザうえだ

↖続く

令和９年上田市二十歳（はたち）を祝う式にぜひご参加ください！

期日 令和９年１月10日㈯
対象 今年度20歳になる方（平成18年４月２日～平成19年４月１日に生まれた方）



通学区域／会場
①第一・第二・第三中学校……上田文化会館 ホール
②第四・第六中学校 ……上田創造館 文化ホール
③第五中学校……上野が丘公民館 大ホール
④塩田中学校……塩田公民館 大ホール
⑤丸子・丸子北中学校 ……ASPINA文化ホール（上田市丸子文化会館）大ホール
⑥真田・菅平中学校 ……真田中央公民館 大ホール
⑦依田窪南部中学校（武石小学校）……武石公民館 コミュニティホール
開催時間 ①～④ 13:30～ ⑤～⑦ 11:00～
案内通知の送付（11月中）
現在、市内に住民登録がある方および転出先の住所がわかる方に送付します。
※中学校を卒業してから２回以上、住民票を変更している方はご連絡ください。

市ホームページ ID:98611

問 生涯学習・文化財課 ☎23･6375
真田地域教育事務所 ☎72･2655
丸子地域教育事務所 ☎42･3147
武石地域教育事務所 ☎85･2030

募　集

統計調査員募集

県や市が実施する統計調査の際に調査票の配布・回収などの業務を行う統計調査員を募集します。調査に従事された方には報酬をお支払いします。
任期 ２年（継続可）
応募資格（①～⑥に該当する方）
①市内在住の20歳以上の健康な方
②責任をもって最後まで業務を遂行できる方
③調査時に知りえた秘密を守れる方
④税務・警察・選挙業務に直接関係のない方
⑤暴力団その他反社会勢力に該当しない方
⑥統計調査に係る県、市主催の説明会へ出席できる方
申込 電話または住所・氏名・生年月日・電話番号をメールで。申請書類をお送りします。
問 政策企画課 ☎23･2235
✉ tokei@city.ueda.nagano.jp

令和９年度 夏休み親子会社見学会実施企業の募集

夏休みに親子見学会を企画して企業の魅力を発信してみませんか。
実施時期 令和９年８月２日㈪～20日㈭
対象企業 市内企業
申込 令和９年２月26日㈭までに電話またはメールで
その他
企業の応募・市民の推薦問わず受け付けます。協議の上実施企業を決定します。企業の皆さん、来年度参加希望の皆さん（小学校高学年～大学生とその家族）はお気軽にご連絡ください。
問 地域雇用推進課 ☎26･6023
✉ koyo@city.ueda.nagano.jp

広告欄

第54回 ふれあい・人権の集い2026

日時 12月５日㈮
14:00～16:00(開場 13:30)
場所 ASPINA文化ホール
(上田市丸子文化会館) 大ホール
内容
●**第１部** 丸子・武石地域の小・中学生による人権作文発表
●**第２部** 講演会
【演題】
「今の私がポジティブでいられる理由」
【講師】
川村エミコ氏
(お笑いコンビ たんぽぽ)



問 丸子地域教育事務所 ☎42･6682

くらしと健康の相談会

日時 12月４日・11日・18日・25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、家庭問題などで眠れない、気力が湧かない、体調が優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)

パブリックコメント実施

①第10期上田市高齢者福祉総合計画(案)

募集期間 12月11日㈭～令和９年１月12日㈫
公表場所 市ホームページ、問窓口、行政資料コーナー(本庁舎１階)、各地域自治センター窓口

市ホームページ ID:1385

問 高齢者介護課 ☎23･6246 FAX29･4466
✉ korei@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

②第三次上田市子ども読書活動推進計画(案)

募集期間 11月21日㈮～12月22日㈪
公表場所 市ホームページ、問窓口、行政資料コーナー(本庁舎１階)、各地域自治センター窓口、上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、生涯学習・文化財課

問 上田図書館 ☎22･0880 FAX28･1118
✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp 〒386-0014 材木町1-2-47

①②共通事項
提出方法 記入用紙(公表場所または市ホームページにあり)を郵送、FAX、メール、または各問窓口へ

催し

第66回 上田市短詩型文学祭

日時 12月13日㈰ 13:30～
場所 上田文化会館、中央公民館
内容
●**第一部** 各部門(短歌、俳句、川柳、詩)の表彰式
●**第二部** 選者からアドバイスをいただく部門別研究会
申込 受賞者以外で参加を希望される方は、12月８日㈪までに電話で
問 中央公民館 ☎22･0760

介護者のつどい「なのはな」

日時 11月28日㈮ 10:00～12:00
場所 市役所本庁舎地下１階 つむぎサロン
内容
●介護者を労わる小噺・落語
●コーヒーやワイン、ハンドマッサージなどの提供
●介護相談ブース



講師 おさむ家しょう内氏
(アマチュア落語家・丸子中央病院 言語聴覚士)
対象 現在介護をしている方、介護の話に興味のある方
定員 先着40名
申込 11月24日㈪以降、電話で
その他 ワインの提供を希望される方は、公共交通機関のご利用もしくはハンドルキーパーの確保をお願いします。
問 高齢者介護課 ☎23･5140

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。

広告欄

パパのベビーダンス＆ママの骨盤ヨガ

日時 12月６日㈰
10:30～12:00(受付 10:15～)
場所 ひとまちげんき･健康プラザうえだ
内容
パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨガを行います。運動ができる服装でお越しください。
講師 ●**ベビーダンス**
山本美枝氏(インストラクター)
●**骨盤ヨガ**
渡辺由紀子氏(インストラクター)
対象
市内在住の４か月頃(首がすわった頃)～１歳半頃の赤ちゃんと両親
※赤ちゃんと両親そろって参加してください。
定員 先着12組
持ち物 抱っこひも、着替え、タオル、飲み物
申込
11月20日㈭以降、市ホームページ内の申込フォームまたは電話で
市ホームページ ID:89203
問 子育て･子育ち支援課 ☎23･5106

健康寿命の延伸を目指して



日時 12月17日㈭
13:30～
(２時間程度)
場所 西部公民館
内容
適度な運動で免疫力を良い状態に保ち、元気に暮らせる時間を延ばすことのできる方法があります。その方法とは？！
講師 宮坂昌之氏(大阪大学名誉教授)
定員 100名程度
問 西部公民館 ☎27･7544
高齢者介護課 ☎23･6246

講座・教室

まちなかキャンパスうえだ市民向け講座

①児童虐待の支援とは：なぜ支援を求めないのか？
日時 11月28日㈯ 10:00～11:30
内容 11月の児童虐待防止月間に合わせ、子ども虐待とその支援について考えます。
講師 井上景氏
(長野大学社会福祉学部准教授)
対象 中学生以上
定員 先着20名

②信大シルクと糸繰り･真綿作り体験
日時 12月６日㈰ 10:00～12:00
内容 繭の糸繰り･真綿作りを体験し、信大の最先端シルク研究を楽しく学びます。
講師 塩見邦博氏(信州大学繊維学部応用生物科学科教授)
対象 中学生以上
定員 先着20名

③中学校･高等学校におけるいじめの予防に向けた理論と実践～発生要因･発生場面･発生空間に着目して～
日時 令和９年１月16日㈯ 10:00～12:00
講師 日野陽平氏(上田短期大学総合文化学科専任講師)
定員 先着20名

①～③共通事項
申込
住所･氏名･連絡先をホームページ内の申込フォーム、電話、FAXまたはメールで
ホームページ
その他 ホームページでは、市民向け講座のスケジュールや新着情報を随時掲載しています。
問 まちなかキャンパスうえだ
(中央2-5-10 丸陽ビル１階)
☎75･0065(FAX兼用、水～日曜日の12:00～18:30)
✉ machicam.u@gmail.com
(学園都市推進室)

蚕都展フォーラム「糸がつなぐ蚕都の未来」【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 11月27日㈭ 10:30～12:30
場所 サントミューゼ 小ホール
内容 蚕都上田の製糸業、つながる糸の活動のお話
講師 西澤浩氏
(長野市立七二会小学校教師)
清水寛美氏
(NPO糸のまち･こもろプロジェクト理事長)
土屋勲彦氏
(合資会社カネタ土屋製糸場)
その他 11月27日㈭･28日㈮は芝生広場でシルクロードマルシェを同時開催
問 蚕都展実行委員会
☎22･1927(小岩井)
(市民参加･協働推進課)

就職個別相談 ミニジョブカフェ

日時 12月10日㈭･22日㈫、令和９年１月14日㈬･26日㈫
各日 13:30、14:30、15:30～ (各50分)
市ホームページ ID:2552
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します。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
問 地域雇用推進課 ☎26･6023

広告欄

健康・スポーツ

はつらつ健康教室

期日／場所
①12月１日㈫・８日㈫・17日㈬のうちいずれか１日
／中央公民館３階 大会議室
②12月８日㈫／ASPINA文化ホール（上田市丸子文化会館）小ホール
③12月22日㈫／長瀬市民センター
④12月10日㈬・23日㈫／真田中央公民館
⑤12月４日・18日の金曜日
／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。動きやすい服装・靴でお越しください。
対象 市内在住の60歳以上の方
持ち物 飲み物、③は室内用運動靴
問 高齢者介護課 ☎23・5140

求職中の若者のためのパソコン講座

日時 12月14日㈪～18日㈮（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 730円（テキスト代）
申込 講座説明会前日までに電話で
その他 12月11日㈮ 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）

「勤めを終えたら花農家になろう」講座

日時 12月19日㈯ 10:00～12:00
場所 JA信州うえだ農産物流通センター会議室（殿城80）
対象 退職された方または数年以内に退職される方で、JAを通じた市場出荷向けの花の栽培農家を目指す方
申込 12月15日㈪までに電話またはFAXで
問 21上小農業活性化協議会事務局（上田農業農村支援センター内）☎25・7126 FAX27・2136

（農業政策課）

脳力アップ！ずくだせ教室

日時 12月22日㈪ 13:30～15:30
場所 中央公民館３階 大会議室
内容 認知症予防のためのミニ講座「毎日続ける！運動！」と、脳を活性化させる脳トレ・運動を行います。動きやすい服装でお越しください。
講師 土屋和嘉子氏（千曲荘病院認知症疾患医療センター 作業療法士・認知症ケア上級専門士）
対象 市内在住で、もの忘れの不安を感じている方、認知症予防に関心のある方
定員 先着40名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 12月１日㈪以降、電話で
問 高齢者介護課 ☎23・5140

ワールド・キッチン（カナダ編）

日時 12月５日㈯ 10:00～
場所 市民プラザ・ゆう１階 料理室
内容 各国出身の講師を招き、料理を通じてその国の文化を学ぶ講座です。今回は、カナダの多国籍料理を作ります。
講師 マーメット ショーン コリン氏（カナダ出身）
大井鈴子氏（料理アシスタント）
定員 先着20名
料金 500円（小学生以下無料）
持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具
申込 11月24日㈪以降、電話またはメールで
問 上田市多文化共生推進協会（AMU）☎25・2631
✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp
人権共生課 ☎75・2245
✉ jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp

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した。厚く御礼申し上げます（９月分）。

◇信州エコサービス様 現金30,000円／部活動地域展開推進のため
◇長野県退職者連合様 現金30,000円／市政全般に活用するため
◇アース環境サービス株式会社様 現金1,000,000円／市の農業政策推進のため

ふるさと寄附金 1,380件 30,966,100円

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。

広告欄

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。

アクアプラザ上田 各種教室(1～3月)

番号	教室名(回数)	曜日	初回	回数	時間	定員	料金
①	ベビー0・1歳児(6か月～2歳未満児と保護者)	火	1月12日	8回	12:00～12:40	各15組	300円／回 保険料500円 手数料1,000円(初回のみ)
		金	1月15日	8回			
②	ベビー1・2・3歳児(1～4歳未満児と保護者)	火	1月12日	8回	11:00～11:50		
		金	1月15日	8回			
③	ベビーママヨガ(6か月～3歳未満児と保護者)	月	1月18日	8回	12:00～12:50	各7組	300円／回 保険料500円
		水	1月20日	8回	11:30～12:30		
④	水中バラエティ	金	1月15日	9回	19:00～19:50	20名	300円／回 保険料600円
⑤	パワーヨガ	水	1月13日	9回	19:00～20:00	15名	
⑥	イブニングヨガ	金	1月15日	9回	19:00～20:00	各15名	
		土	1月16日	9回	18:00～19:00		
⑦	骨盤ヨガ	月	1月18日	8回	10:10～11:00	15名	
⑧	姿勢改善ヨガ	木	1月21日	4回	14:00～15:00	15名	
⑨	ボディシェイプ	金	1月15日	9回	18:00～19:00	10名	
⑩	Wの刺激～脳と足裏～	金	1月15日	9回	14:00～14:50	10名	
⑪	水慣れ初心者	月	1月18日	8回	12:00～12:50	10名	

共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①～③は12月18日㈮・④～⑪は12月19日㈯以降、印鑑を持参し問窓口へ

その他
- 期間などの詳細はホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。
- 毎回別途入館料が必要になります。
- 上記以外のキッズ年中・年長、ジュニア教室は、電話または窓口でお問い合わせください。

ホームページ

問 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)

第29回 川西カルテット弦楽四重奏コンサート

日時 12月19日㈯ 14:00～

内容
地元で愛され続ける恒例のワンコインコンサート。クラシックの定番からポピュラー、懐かしの唱歌まで演奏します。

出演
川西カルテット 大工原加奈子・大井俊恵(ヴァイオリン)、上原恭子(ヴィオラ)、寺島都志子(チェロ)

定員 先着100名(未就学児入場不可)

料金 500円※小・中学生無料

申込
11月20日㈭以降、電話または市ホームページ内の申込フォームで

市ホームページ ID:104055

問 川西公民館 ☎22・5004



その他のイベント

行事名	日時	場所	料金	問い合わせ
塩田の郷 マレットゴルフ場 納会大会	11月30日㈪ 8:30～12:00(受付 8:00～)	塩田の郷 マレットゴルフ場 (前山2400-1)	●1,000円 (保険料込み。当日徴収) ●別途、入場料500円 (年間券保有者を除く)	【申込】 11月26日㈭までに電話または窓口で 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39･4455 (スポーツ推進課)
スポーツのための コンディショニング教室 【野球編】 (先着10名･ 小学４年生～中学生)	12月18日、令和９年１月15日、 ２月19日、３月19日の金曜日 各日 19:00～20:30	県営上田野球場 会議室 (上田古戦場公園内)	10,000円 (全４回分)	【申込】 氏名、年齢(学年)、電話番号をメールで 上田市スポーツ協会　☎22･0695 ✉ sports@ueda.ne.jp (スポーツ推進課)
スポーツのための コンディショニング教室 【テニス編】 (各先着10名･ 小学５年生～大人)	**①ケアと痛みの予防教室** 12月６日㈰･12日㈭、 令和９年１月10日㈰ 各日 10:00～12:00 **②身体の使い方とトレーニング教室** 12月13日、令和９年１月10日の日曜日 両日 10:00～12:00	上田古戦場公園 西テニスコート	①②各2,000円	
①ヨガ＆バランスコーディネーション体験会 (先着10名)	12月16日･23日の水曜日 両日 10:00～11:30	上田城跡公園 第二体育館２階 トレーニングルーム	800円／人	【申込】 11月24日㈫～前日 15:00までに電話で(②は申込フォームも可) NPOクラブUSC ☎26･5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課) ②申込フォーム
②ポッポ体操教室 (１歳半～未就園児)	12月１日･15日の火曜日 両日 10:30～11:30	上田城跡公園 第二体育館２階 トレーニングルーム	700円／組	
③親子運動あそび教室 (年少～年長児)	12月５日㈯ 10:00～11:00	川西小学校体育館	500円／組	
④キッズ 身体機能向上教室	12月19日㈯ ●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	
クリスマスフラワーアレンジメント教室 (先着20名)	12月11日㈮ 19:00～21:00	真田中央公民館	●500円 ●別途、花代3,500円	【申込】 11月25日㈫以降、電話または窓口で NPO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)

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、「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。

広告欄

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。



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　12月５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2025年産以降のもの)

問　上田市社会福祉協議会　☎27･2025

(福祉課)

施設イベント

上田図書館

問　☎22･0880 (月曜日休館)

音訳ボランティア養成講座

【日時】12月19日、令和９年１月23日、２月27日、３月27日の土曜日(全４回)　各日 10:00～11:30
【内容】上田図書館では、本を読むことが困難な方のために録音図書の作成と貸出を行っています。録音図書を作成する音訳ボランティアの基礎を学ぶ講座です。
【講師】
駒村則子氏(ナレーター、フリーアナウンサー、声の教室キャナリー主宰)
【定員】先着10名
【申込】
11月24日㈫以降、電話または窓口で

小学生スキー教室(日帰り)

期日　令和９年１月９日㈮
場所　菅平高原スキー場
講師　全日本スキー･スノーボード連盟公認指導者(上田スキークラブ)
対象　市内在住･在学の小学４～６年生
定員　80名(申込多数の場合は抽選)
料金
3,000円(講習料、リフト代、保険料込み)
レンタルが必要な場合は別途料金
※参加者決定通知に同封の納付書で、12月18日㈭までに納付
申込
11月20日㈭ 9:00～30日㈰ 15:00に、市ホームページ内の申込フォームで
市ホームページ ID:5062
その他
市内におけるスキーの普及と参加促進に向け市が後援する、上田スキークラブ主催の「スキーフェスタ」を令和９年１月17日㈯に開催予定です。参加者募集については、広報うえだ12月号に掲載予定です。

問　スポーツ推進課　☎23･5196

今から始める“美BODY”フィットネス講座

日時　令和９年１月18日、２月1日･８日の月曜日
各日 10:00～11:00(受付 9:45～)
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　毎回違った運動を通じてカラダを動かす楽しさを体験。運動ができる服装でお越しください。
対象　市内在住で20～50代の女性
持ち物　室内用運動靴、飲み物、タオル、健康づくりチャレンジポイントカード

問　健康推進課　☎28･7123

上田市スポーツ教室

教室名／日時／場所／定員／料金
①ゆっくり充実入門ヨガ･ウォーキング(後期)
／令和９年１月６日～３月10日の水曜日
／各日 13:30～15:30
／上田城跡公園体育館 柔道場
／先着60名／3,500円
②筋トレ･脳トレスクエアステップ(後期)
／令和９年１月６日～３月10日の水曜日
／各日 10:30～12:00
／上田城跡公園体育館 柔道場
／先着60名／3,000円
①②共通事項
申込
11月30日㈰まで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
市ホームページ ID:93428

問　上田市スポーツ協会事務局
☎27･9400

(スポーツ推進課)

広告欄

池波正太郎真田太平記館

問 ☎28-7100（水曜日・祝日の翌日休館）

【台東区池波正太郎記念文庫姉妹館連携事業】

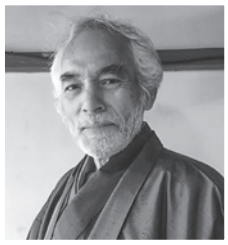
写真展『幕末遊撃隊』の舞台を歩く

【期間】12月12日㈯～令和９年２月14日㈰　各日 10:00～18:00（最終入館 17:30）
【休館日】水曜日、年末年始（12月29日㈫～令和９年１月３日㈰）、１月12日㈫、２月９日㈫
【内容】東京・大阪・京都などを取材し、激動の幕末を駆け抜けた隻腕の剣士・伊庭八郎の短くも壮烈な生涯を描いた池波作品『幕末遊撃隊』の作中に印象深く登場する場所の現在の様子を、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

【池波正太郎真田太平記館・台東区池波正太郎記念文庫姉妹館提携20周年記念事業】

堀田眞三トークイベント ～俳優人生60年、その舞台裏を語る～

【日時】12月16日㈬ 13:00～15:00（予定）
【内容】ドラマ「真田太平記」や仮面ライダーシリーズなどに数多く出演し、現在も有名ミュージシャンのPVや映画、舞台で活躍中の堀田眞三氏を迎え、撮影の舞台裏など俳優人生のよもやま話を語っていただきます。
【出演】堀田眞三氏（俳優）
【定員】20名（応募者多数の場合は抽選）　【料金】1,000円
【申込】11月20日㈭～12月３日㈬に電話で（１組２名まで）



12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	12月12日㈯ 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	12月26日㈯ 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	12月６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	12月19日㈯ 10:30～	おはなしボランティア有志／読み聞かせ など

信州国際音楽村

問 ☎42-3436（月曜日休館）

信州国際音楽村 少年少女合唱団 クリスマスコンサート2026

【日時】12月13日㈰
14:00～（開場 13:30）
【場所】ホールこだま
【内容】第一線で活躍する声楽家が指導する、子どもたちの澄んだ歌声をお楽しみください。
【出演】
- 信州国際音楽村少年少女合唱団
- 指揮：彌勒忠史
- ピアノ伴奏：田中菜緒子、別府彩乃

【曲目】モーツァルト：アヴェ・ヴェルム・コルプス、≪レクイエム≫より数曲、賛美歌 ほか
【料金】500円



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。

信濃国分寺資料館

問 ☎27-8706（水曜日・祝日の翌日休館）

万葉集と万葉植物

【日時】12月５日㈯ 13:00～15:00
【内容】奈良時代にまとめられた日本最古の歌集「万葉集」とその中に詠まれている万葉植物について学びます。
【講師】倉澤正幸氏（元市立博物館長）
【定員】先着40名　【料金】100円
【申込】12月１日㈫までに電話または窓口で

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ID番号で検索できます。一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。

広告欄

上田情報ライブラリー

問 ☎29・0210（火曜日休館）

健康フォーラム 超高齢時代の健康を考える

【日時】12月20日㈰ 13:30～15:30（受付 13:00～） 【場所】上田文化会館 ホール
【内容】免疫学の権威と健康づくりのスペシャリストが超高齢時代の健康について話をします。
【演題】①健康寿命とは？ ②健康長寿のためのフレイル・ロコモ・転倒予防
【講師】①宮坂昌之氏（大阪大学名誉教授） ②岡田真平氏（身体教育医学研究所所長）
【定員】300名 【料金】500円（資料代） 【主催】NPO上田図書館倶楽部

正月迎えの花作り～アレンジメント講座～



【日時】12月26日㈯ 13:30～15:30（受付 13:00～）
【場所】上田駅前ビル パレオ２階 会議室
【内容】正月用に生花を用いてフラワーアレンジメントを作ります。
【講師】関口鶯佳氏（勅使河原和風会・「青い鳥」主宰）
【定員】先着25名 【料金】3,000円（材料費）
【持ち物】花はさみ、作品用袋、ごみ袋、エプロン（必要な方）
【申込】11月23日（月・祝）～12月23日㈫に電話または窓口で
【その他】12月23日㈫以降のキャンセルは材料費をいただきます。

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 ※９月30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】
ベビーカー／テレビ（26インチ）／テレビ台（40㎝×120㎝×51㎝）／シルバーカー／手織り機／エレクトーン／電子ピアノ／植木鉢
【ゆずってください】
電気カーペット／洗濯機／紙おむつ（パンツ式Mサイズ）／尿取りパット

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です。
回収した衣類は、古着やウエスとして再利用されます。
【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、20ℓ程度のビニール袋（スーパーの袋でも構いません）に入れ、コンパクトなサイズで持ち込んでください。

エコ・ハウスの運営団体募集

ごみの減量とリサイクルの取り組みに意欲があり、かつ持続的に活動できる市民団体を募集します。
【募集期間】11月30日㈪～12月18日㈮
【業務内容】不用品交換の受付、ごみ減量化基材「ぱっくん」の製造・頒布 など
【業務期間】令和９年４月１日から４年間
【選定方法】書類審査、面接により選定
【応募方法】応募書類（問窓口または市ホームページにあり）を郵送、または問窓口へ

市ホームページ ID:39479

問 廃棄物対策課（上田クリーンセンター内） ☎22・0666
〒386-0025 天神三丁目11番31号

真田図書館

問 ☎72・8080（月曜日休館）

第16回 図書館まつり

【期日】12月５日㈯
【時間／内容】
- 9:30～11:00
  ／本のリユース市（なくなり次第終了）、移動図書館車「やまびこ号」見学会
- 10:30～11:30
  ／おはなし広場：腹話術
- 13:30～15:30／カルタ大会
- 終日／クイズ企画「むかしばなし探偵」

リユース本の受け入れ

【日時】11月28日㈯・29日㈰
両日 13:00～15:00
【内容】
図書館まつりの「本のリユース市」で提供するための本を受け入れます。
※全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みまたは傷みの激しい本は受け入れできません。



武石ともしび博物館

問 ☎85・2474（月曜日・祝日の翌日休館）

クリスマスキャンドル作り教室

【日時】12月12日㈯ 13:30～16:00
【内容】自分好みのクリスマスキャンドルを作ります。
【定員】先着20名
【料金】400円（材料費）
【申込】12月１日㈫以降、電話で



i プラザうえだ（市民ICT推進センター）

問　☎71・7591（木曜日休館）　誰もがICTを楽しく学べる施設です。ぜひお越しください。

はじめてのスマートフォン体験講座

【日時】12月18日㈮ 13:30～15:30
【内容】スマホの特徴や基本操作、マップやカメラ、ショートメッセージの使い方、音声アシスタント機能について学びます。
【講師】ソフトバンク㈱
【対象】スマートフォンを使ったことがない方、基本操作に不安がある方
【定員】16名（申込多数の場合は抽選）
【申込】12月４日㈮までに、ホームページ内の申込フォームまたは電話で
【その他】スマートフォンは貸し出し機を使います

Canva（キャンバ）でデジタル年賀状づくり

【日時】12月６日㈯ 13:30～16:00
【内容】年賀状テンプレートを使って、SNSなどで送れる年始のあいさつの画像を作成します。
【対象】13歳以上でパソコンの基本操作ができる方
【定員】15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】11月29日㈯までに、ホームページ内の申込フォームで

はじめてのChatGPT（チャットジーピーティー） 入門講座

【日時】12月15日㈫・20日㈯　両日 14:00～16:30
※どちらか１日。両日とも同じ内容です。
【内容】ChatGPTの基本的な使い方やプロンプト（命令文）の紹介、注意点などを学びます。
【対象】13歳以上の方　【定員】12名（申込多数の場合は抽選）
【料金】2,490円（テキスト代込み）
【申込】12月１日㈫までに、ホームページ内の申込フォームで

Word 入門講座　２日間

【日時】12月７日・14日の月曜日　両日 13:30～16:00
【内容】文字入力の基本からビジネス文書の作成、表や画像のある文書の作成を学びます。
【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】11月29日㈯までに、ホームページ内の申込フォームで

●その他にも「電子工作」「3Dモデリング講座」を開催

施設の詳細やその他のイベント情報はホームページをご覧ください。

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。

文芸 入選作品

短歌　小宮山　久子　選

蜩がその日暮らしの「生」を生く姿見えねど夏の黄昏　山崎　深幸
萩の花今日をさかりと咲く午後に短歌を書いてとノートが届く　滝澤　まさ子
少年の父、村出奔の真の理由、もはや探らず。とほきものがたり　羽生田めぐ美
五時に起き散歩の先はコンビニで牛乳一本ダンベルとなる　坂口　徳
わが父の形見のごときベニツツジわれに見せむと赤々と咲く　甲田　隆登
生きるとは？結論出せずに生きてきた　六時のアラーム　今日も生きてく　永井　とよ子

〈選者評・一首目〉セミの蝉に「その日暮らし」という言葉を掛けて、晩夏の夕方の情景をうたっています。遊び心がありながらわびしさも漂っていて、この欄では特異な一首です。

俳句　島田　洋子　選

一枚の赤紙重し敗戦忌　君山　洋子
立秋や行合の雲攻め倦み　小池　園枝
嬬恋村はキャベツ色なり夏の雨　丸山　彰
山襞の色濃き朝や涼新た　中野　康子
秋うらら寝起きの犬の寝癖かな　滝澤　睦美
虫ここで鳴いていたよと花名札　山野井隆司
貴船菊義母はんなりと京言葉　亀井かほる
学校になれて道草いわし雲　滝澤まさ子
秋暑し水欲しさうな鬼瓦　竹内　栄

〈選者評・一句目〉語り継がれる戦争の事実。たった一枚の紙で定められた命の重みを思うと胸が痛みます。身内ならさらにさまざまな思いが重なるでしょう。

川柳　斉藤　俊酔　選

人生は一望千里願いつつ　小泉　弓子
車窓から見るが如くに時が過ぎ　窪田　吉治
顔のあるおもちゃ断捨離できぬまま　下村　正枝
世の変化現金主義がカード駆使　有賀利枝子
ヒーローは家業支えた女将さん　有賀　晩鐘
白内障かすかに見える湯船妻　青木　勝
どれ着てもお似合いですと店の人　滝沢　彰男
クラス会人生ドラマ語る皺　大久保善司
転ばぬよう転ばないよう杖にぎる　勝見　稔

〈選者評・一句目〉私には考えも付かないような大きな野心。作句者は、人生の広大な世界を望み、考えるすごい人。「一望千里」という言葉心に残りました。

２月号の投稿方法

12月16日㈫必着

●投稿は、上田市にお住まいの方の未発表作品に限ります（**投稿数に制限はありません**）。
●**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、問へ
●**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）。
●個人情報は、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。

投稿フォーム

問　文化政策課　☎75・2005　〒386-8601（住所不要）

12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）	11日㈫・25日㈫	13:00～16:00		事前に電話で	市民課　☎71・8051
行政相談	８日㈫	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	10日㈭	13:00～16:00			
行政相談／登記・法律相談	16日㈬	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子市民サービス課　☎42・1054
行政相談	18日㈮	13:00～15:00	真田地域自治センター	不要	真田市民サービス課　☎72・0154
行政相談	７日㈪	9:00～12:00	武石地域総合センター	不要	武石市民サービス課　☎85・2312
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	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局　☎23・2001
	４日㈮	9:00～16:00	中央解放会館		人権共生課　☎23・5393
	６日㈰	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター　☎42・6694
	１日㈫	9:00～12:00	真田地域自治センター		真田市民サービス課　☎72・0154
	７日㈪	9:00～12:00	武石地域総合センター		武石市民サービス課　☎85・2827
女性弁護士による法律相談	24日㈭	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう ※12月８日㈫は臨時休館日のためなし	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　☎27・3123（人権共生課）
	毎週木曜日	10:00～17:00		2日前までに電話で	
	12日㈯・19日㈯				
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	事前に電話で	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・子育ち支援課　☎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	まいさぽ上田（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	9:00～16:30	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	１日㈫・15日㈫	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）
	９日㈬	10:00～16:00	市役所（本庁舎）		
パソコン・スマホ相談	毎週月・火曜日	10:00～10:30 10:45～11:15	ｉプラザうえだ	事前に電話で	ｉプラザうえだ　☎71・7591（DX推進課）
	毎週土曜日	10:00～10:30			

※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　海産物の購入を強引に勧める電話や代引きでの送り付けにご注意を！

年末に向けて、カニなどの海産物の「電話勧誘販売」や「送り付け」のトラブルが増えてきます。相談事例には「購入を断っているのに一方的に送ると告げられて電話を切られ、代引きで商品が届いた」、「番号を変えて何度も電話をしてくる」などの執ようかつ強引な勧誘が見られます。また、突然海産物が代引配達で届き、同居している家族が代金を支払ってしまったというケースもあります。

消費者へのアドバイス

■ **不要なら断る。断ったのに一方的に代引配達で商品が届いた場合は受け取りを拒否しましょう**

「格安にするので購入しないか」「売れないと倒産する」などと言って、強引に購入させようとする勧誘が増えています。不要ならきっぱり断りましょう。一方的に代引きで商品が届いた場合は、所在地や電話番号など、事業者の情報を記録してから受け取りを拒否し、代金は支払わないようにしましょう。家族が注文したものかわからない場合は、受け取りを保留しましょう。

■ **代金を支払った場合でも業者に返金を求めることができます**

一方的に送り付けられた商品には代金を支払う必要はないため、返金を求めることができます。

■ **電話勧誘での契約はクーリング・オフができます**

購入を承諾しても、特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて８日以内であれば、書面などによりクーリング・オフすることができます。



不安に思ったり、トラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター（☎75・2535）や消費者ホットライン（☎188）にご相談ください。