



催し



第37回みんなの人権セミナー 第2講座



「破戒」のモデルとされる大江磯吉に学ぶ講座です。

日時 10月4日(木) 18:30~20:00

場所 丸子文化会館 小ホール

演題 大江磯吉を学ぶ

講師 湯澤正農夫氏
(高森町教育長職務代理)

定員 80名程度

☎ 丸子地域教育事務所 ☎42-6682

不動産鑑定士無料相談



不動産評価などに関する無料相談会です。予約不要です。

日時 10月3日(月) 10:00~16:00

場所 上田商工会議所

その他

新型コロナウイルス感染警戒レベル5以上の場合、電話相談となります。

☎ 長野県不動産鑑定士協会

☎026-225-5228

(財産活用課)

持ち物 飲み物、昼食、雨具、防寒具、登山靴、刈り払い機(お持ちの方)

申込 10月20日(休)までに☎へ電話で。

☎ 真田中央公民館 ☎72-2655
(真田産業観光課)

男女共同参画推進事業者 表彰募集



男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる事業者を表彰します。自薦、他薦は問いません。奮ってご応募ください。

対象 次のいずれかに該当する市内事業者(事業活動を行う法人、非営利団体および自治会、PTA、各種団体など)

①女性の能力活用や職域拡大のための積極的な取組を行っている

②家庭生活と仕事、その他の活動を両立支援するための独自の取組を行っている

③男女が共同して参画することができる環境づくりに積極的に取り組んでいる

申込 11月18日(金)までに所定の応募用紙(☎窓口または市ホームページにあり)を☎へ郵送。

☎ 人権男女共生課 ☎23-5245

〒386-0014 材木町1-2-2

公有地を売却します



売却物件
(所在地/地目/面積/最低売却価格)
下室賀字長谷塚2300番1/宅地/303.20㎡/3,420,000円

売却方法
一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い価格で入札された方に売却。

申込期間/場所
9月16日(金)~10月14日(金)
/☎窓口(市役所本庁舎4階)

入札期間/提出方法
10月17日(月)~24日(月)/☎窓口
または郵送。*郵送の場合は必着。

開札日時/場所
10月25日(火) 9:30(立会任意)/市役所本庁舎2階 201会議室

その他
物件の情報、入札に関する説明書・入札申込書は、☎窓口・市ホームページにあります。
☎ 財産活用課 ☎23-5114



市ホームページ

花の百名山 根子岳 ササ刈りボランティア募集



根子岳の在来山野草を回復させるなど、植生保護活動のため、皆さんで楽しくササ刈りをしましょう。ササ刈り後は、筑波大学の田中健太准教授による「根子岳ミニレクチャー」を行います。

日時 11月5日(土) 8:30~(17:00帰着予定)
*予備日は11月12日(土)

集合場所 菅平高原国際リゾートセンター
(菅平高原1223-1751)

内容 1時間ほど登山した後、根子岳避難小屋付近から根子岳山頂付近までのササ刈りを実施します。

対象 登山およびササ刈りができる方

定員 30名

☎ 続<

募集



信州上田なないろ農産物 PRフォトコンテスト実施中!



上田市の「農」の写真を指定のハッシュタグを付けて投稿することで豪華景品をプレゼント!

応募期間 10月31日(月)まで
投稿部門

①農風景部門
(市内の田畑や農村風景など)

②グルメ部門
(上田地域産の農産物の料理など)

投稿方法
①または②の写真にハッシュタグを付けて、SNS(Instagram、Twitter)に投稿。

景品 上田地域産特産物(最優秀賞1万円相当、優秀賞7千円相当、推進会議賞5千円相当)

その他
応募・投稿方法などの詳細はQRコードを読み取る、または「信州上田なないろ農産物PRフォトコンテスト」で検索!



市ホームページ

☎ 上田地産地消推進会議ブランド部会
(農産物マーケティング推進室内)
☎21-0053



10月は受信環境クリーン月間



総務省信越総合通信局では10月の「受信環境クリーン月間」に、テレビ・ラジオの受信障害防止に向けた活動を集中的に取り組んでいます。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聴けない場合には、近所でも同様のことが起こっていないかご確認のうえ、☎にご相談ください(無料)。

☎ 総務省信越総合通信局
受信障害に関すること

☎026-234-9991

不法無線局に関すること

☎026-234-9976

(生活環境課)



人工透析のための 通院費助成制度



腎臓機能障害により、人工透析のために通院した交通費の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。

対象期間 令和4年4月~9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

申込期限 10月7日(金)まで

☎ 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

お知らせ



木造住宅の 無料耐震診断・補助金



無料で木造住宅の耐震診断を行っています。診断の結果、倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修または現地建て替えへの補助制度があります。地震の発生に備え、ご自宅などの耐震診断や耐震改修について考えてみませんか。

対象 昭和56年5月31日以前に着工し、在来工法で建築された一戸建て、2階以下の木造住宅

補助金 最大100万円

申込 事前に電話などで相談のうえ、申込書を提出。

☎ 建築指導課 ☎23-5430

中小企業・小規模事業者の「働き方改革」を無料で支援します



働き方改革に関する相談を無料で行っていきます。社会保険労務士や中小企業診断士などの専門家がさまざまなお困りごとの解決を支援します。手続きは、簡単・無料です。また、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

相談例

- 生産性をあげて労働時間を減らしたい
- 使える助成金がないか聞いてみたい
- ハラスメント対策の義務化など法改正について知りたい など

☎ 働き方改革推進支援センター

☎0120-088-703

(地域雇用推進課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。9月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。定員の記載がないイベントは、「無料」、「申込不要」です。「無料」、「申込不要」は、「定員なし」です。

パブリックコメントを実施

市民の皆さんからの意見を募集します。提出された意見は、整理・要約し、意見に対する考え方をホームページなどで公表します。



市ホームページ

◇公立大学法人長野大学第2期中期目標(案)

募集期間 9月16日(金)~10月15日(土)

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)、丸子・真田・武石自治センター地域振興課窓口、豊殿・塩田・川西地域自治センター窓口

提出方法 公表場所にある所定の用紙に住所・氏名・電話番号を記入し、郵送、FAX、メール、または☎窓口を持参。

☎ 学園都市推進室(市役所本庁舎4階) ☎75-2502 ☎22-4131

✉ gakuen@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601 (住所不要)



あすなろの会上田 (上小地域自死遺族交流会)



大切な家族を自死で亡くされた方の交流会です。つらく苦しい気持ちを語り合い、聴き合い、分かち合う場として開催します。

日時 10月20日(日)
13:30~15:30(受付 13:00~)

場所 市内(参加者へ別途ご案内します)

対象 家族を自死で亡くされた方
(親や配偶者、きょうだい、子ども)

申込 10月18日(火)までに☎電話で。

☎ 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎25-7149
(健康推進課)

第35回 うえだ環境フェア (消費生活展)



環境や消費生活に関する情報について、皆さんに広くお知らせするため、うえだ環境フェア(消費生活展)を開催します。

日時 10月15日(土) 10:00~14:00

場所 上田創造館

内容

- 環境・消費生活などに関する展示や発表
- 物販(手作り品など)
- 特殊詐欺や悪徳商法などへの注意喚起
- アンケートとスタンプラリーでプレゼント進呈(先着順)

☎ 生活環境課 ☎22-4140

保育の職場体験会



保育士資格をお持ちの方や資格がなくても保育の仕事に興味のある方を対象に保育園でお仕事体験会を行います。動きやすい服装でお越しください。

日時/場所

①10月21日(金) 9:30~13:30
/川辺保育園

②11月11日(金) 9:30~13:30
/さなだ保育園

持ち物 上履き、飲み物、主食、給食のおかず代215円

申込 9月26日(月)以降、①②の各開催日1週間前までに電話または市ホームページの申込フォームから。

☎ 保育課 ☎23-5132



市ホームページ

第51回 うえだこどもまつり



5月から延期となっていた「うえだこどもまつり」を開催します。工作やいろいろな体験企画を用意していますので、親子で遊びに来てください。詳細はうえだこどもまつりホームページをご覧ください。

日時 10月1日(土) 10:00~12:00

場所 上田城跡公園 野球場

☎ うえだこどもまつり実行委員会
☎ shiro_@nifty.com
生涯学習・文化財課 ☎23-6375



ホームページ

全国一斉不動産表示登記 無料相談会



日時 10月29日(土) 13:30~15:45

場所 城南公民館 2階相談室

相談時間 30分以内/件

相談例

- お隣から建物が越境していると言われた
- 自分の土地の面積を知りたい
- 相続や贈与などのために土地を分けたい
- 所有の土地の地番を1つにまとめたい
- 建物解体後の手続きが分からない など

申込 事前に☎電話で。
※当日、直接相談できますが、お待ちいただく場合がありますので事前申込をお勧めします。

☎ 長野県土地家屋調査士会
☎026-232-4566
(平日 9:00~12:00・13:00~17:00)
(生活環境課)

第17回 市民プラザ・ゆう 総合作品展



日時 10月15日(土)・16日(日)
両日 10:00~15:00

内容/日時/場所

①作品展示・販売/15日(土)・16日(日)
10:00~15:00/市民プラザ・ゆう

②吹き矢体験/16日(日) 9:00~12:00
/中央公民館 展示室

③フラダンス/16日(日) 13:40~14:00
/中央公民館 展示室

④太極拳/16日(日) 11:00~12:00
/中央公民館

※今年は、茶道の実演はありません。

☎ 人権男女共生課 ☎27-2988

文化をたのしむシリーズ2022 上田紬で豆本づくり



郷土の偉人木曾義仲も登場する県歌「信濃の国」を手のひらに収まる程度の本(豆本)にして持ち歩いてみませんか。

日時 9月28日(水) 10:00~12:00

場所 丸子公民館 3階会議室

内容 上田紬が表紙の県歌「信濃の国」豆本づくり

講師 金子吉行氏、金子知史氏
(ペーパー工房金子)

対象 市内在住の方

定員 先着30名

料金 500円(材料費)

持ち物 はさみ(家庭用)

申込 9月20日(火) 9:00以降、電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42-3147

親子でグングン山さんぽ ~えぼしに登ろう~



親子でのんびり烏帽子岳に登ってみませんか。バスで湯の丸高原まで移動し、山頂でお昼を食べます。子どもと一緒に登山したい方や、登山したいけど自分たちだけでは不安という方はぜひご応募ください。

日時 11月6日(日) 7:15~16:00

集合場所 上野が丘公民館 駐車場

講師 あそび心BASEアフタフ・バーバン信州

対象 小学生とその保護者

定員 先着25名

料金 200円/名(保険料・おやつ代)

持ち物 山に登れる服装と靴、飲み物、昼食

申込 9月26日(月)以降、電話またはメールで。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6375
☎ shogaku@city.ueda.nagano.jp

催し



アクアプラザ上田開館30周年記念 アクア秋まつり



アクアプラザ上田では「開館30周年記念」としてアクア秋まつりを開催します。

日時 10月10日(月・祝) 10:00~12:00
※雨天中止

場所 アクアプラザ上田 駐車場

内容 フリーマーケット、その他

◇フリーマーケット出店者募集

区画 2.5m×5m(駐車場枠)

定員 先着30区画

料金 300円(入浴券と引き換え)

申込 9月26日(月)以降、☎窓口へ。

◇臨時休館
施設保守および機器調整のため次の期間は臨時休館します。

期間 10月11日(火)~22日(土)

☎ アクアプラザ上田 ☎26-2626
(スポーツ推進課)

子どもの明日を考える集い



地域の子どもの地域で守り育てるため、これからの社会の変遷を見据えた時にいま何を考えるべきか、一緒に考えてみませんか。

日時 10月26日(水) 18:00~

場所 丸子文化会館 セレスホール

演題 「これからの地域社会を生きる
~子どもと探究する多様なつながり~」

講師 早坂淳氏(長野大学 社会福祉学部 社会福祉学科教授)

対象 どなたでも

申込 不要。なお、託児を利用する方は、10月14日(金)までに電話で。

☎ 丸子まちづくり会議
☎75-1061(FAX兼用)
(丸子公民館)

あたたかい心



ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございます。厚く御礼申し上げます。(7月分)

◇サントミュージアムパートナーズ

~サントミュージアムの活動にご賛同いただき、協賛金をご寄付いただいた企業様~

◇Bパートナー 医療法人丸山会様

交通安全キャラクター文具セット(鉛筆3本、消しゴム1個)1,100名分/丸子中央小学校、丸子北小学校、塩川小学校、西内小学校、武石小学校へ

◇信州うえだ農業協同組合様

JAグループこども雑誌「ちゃぐりん」8月号/市内各小学校へ2冊ずつ

◇匿名様

現金5,000円/図書購入費として

●ふるさと寄附金

1,013件 16,600,000円

グレート☆無茶さん講演会「夢の叶え方」

青少年育成市民のつどいを開催します。グレート☆無茶さんの講演と共に、コロナ禍の子どもの想いの発表もあります。もちろんおなじみの信州プロレスも!

日時 10月30日(日) 13:30~15:30(受付 13:00~)

場所 上田文化会館 大ホール

演題 「大切にしたい子どもの未来・夢・想い」
~夢の叶え方~

講師 グレート☆無茶氏(信州プロレス代表)

定員 200名程度

申込 9月26日(月)~10月21日(金)に電話または窓口で。

☎ 中央公民館 ☎22-0760



イベント参加の際はマスクをお持ちください。9月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

移動図書館車があなたのまちへ巡回します (令和4年10月～令和5年3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〉 園 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	10月	5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日	21日	
	11月	2日	4日	1日	9日	11日	15日	16日	18日	
	12月	7日	9日	6日	14日	16日	20日	21日	23日	
	1月	11日	6日	17日	18日	13日	24日	25日	20日	
	2月	1日	3日	7日	8日	10日	21日	15日	17日	
	3月	1日	3日	7日	8日	10日	14日	15日	17日	

※真田地域の「菅平高原国際リゾートセンター・三島平公民館」は、12月～令和5年3月までは巡回を休止します。

〈あおぞら号〉 園 丸子図書館 ☎42・2414

地域	丸子			丸子・武石		丸子		
コース	東内 西内	西内保育園 三才山病院 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 コース	武石B コース	塩川 藤原田 依田茂沢	
曜日	火	水	木	火	水	水	木	
巡回日	10月	4日 18日	5日 19日	6日 20日	11日 25日	26日	12日 27日	
	11月	1日 15日 29日	2日 16日 30日	3日 17日	8日 22日	23日	9日 10日 24日	
	12月	13日	14日	1日 15日	6日 20日	21日	7日 8日 22日	
	1月	10日 24日	11日 25日	12日 26日	17日 31日	—	18日	19日
	2月	7日 21日	8日 22日	9日 23日	14日 28日	1日	15日	2日 16日
	3月	7日 21日	8日 22日	9日 23日	14日 28日	1日 29日	15日	2日 16日 30日

障がい者芸術・文化講座 ～北信地区の文化と芸術を巡る旅～

高橋まゆみ人形館(飯山市)や小布施町を散策、オリジナルコップ作る体験ができます。

日時 11月11日(金)
8:30～16:30(受付 8:15～)

集合場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)
対象 市内在住・在勤・在学で障がいのある方とその家族
※新型コロナワクチン3回目接種済みの方

定員 先着15名 料金 4,000円
申込 10月17日(月)～26日(水)に園へ電話またはFAXで。
園 上小圏域基幹相談支援センター
☎28・5522 ☎28・5520
(障がい者支援課)

ひきこもり家族教室

ひきこもり状態にある方の気持ちを理解し、家族の関わりについて考える機会として、家族教室を開催します。東信地域でひきこもりや発達障がいの子どもの若者の居場所づくりを支援している方と一緒に話してみませんか。

日時 10月7日(金)
14:00～16:00(受付 13:30～)
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容(講演と交流会)
準備がなくても街には出られる
～ひきこもり・不登校にぶれジョブの視点を生かす～

講師 西幸代氏・宮尾彰氏
(一般社団法人 ぶれジョブ)
対象 市内在住の方
定員 15名程度
申込 9月26日(月)～10月3日(月)に電話で。
園 健康推進課 ☎23・8244

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学などとの協働により、市民向け講座を開催しています。詳細は、まちなかキャンパスうえだホームページをご覧ください。



講座名/日時/内容/講師/対象/開催方法/定員
①キノコの世界
/10月21日(金) 18:00～20:00
/キノコの分類や生態、食毒について解説し、理解を深める講座
/出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター准教授)、山浦由郎氏(長野女子短期大学客員教授)
/中学生以上
/①オンライン(ZOOM)/先着50名、
/②対面(まちなかキャンパスうえだ)/先着5名 ※申込期限 10月14日(金)
②街かど読書会
～子供の時に読んだ作品と再会するとき～
/10月28日(金)、12月16日(金)
両日 18:00～19:00
/小学校で読まれている作品を大学生と一緒に読み、世代や立場を超えて、感想を交換します。大人になった今、小学生の頃の自分とゆるやかに向き合ってみませんか。
/片岡通有氏(長野大学社会福祉学部教授)
/どなたでも/先着5名

◇①②共通事項
場所 まちなかキャンパスうえだ
申込 9月22日(日)以降、住所・氏名・連絡先を園へ電話またはホームページの申込フォームから。
園 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(平日 12:00～17:00)
(学園都市推進課)

講座・教室

若者の自立・定住促進事業

正社員を目指す20代の若者対象の就職サポート事業です。企業が求める人材に成長するための2か月間のプログラムで、安定した正社員就業を目指します。新たな一歩を踏み出したい方、ぜひご応募ください！
研修期間

①第1期 10月11日(火)～12月20日(火)
②第2期 令和5年1月10日(火)～3月20日(月)
内容 座学研修・職場研修(各1か月)研修期間中は賃金を支給、社会保険加入
定員 各10名(選考)
対象 市内在住の29歳までの方(市内在住予定者含む)
申込 ①は10月4日(火)まで、②は12月23日(金)までに電話またはメールで。
その他 保護者向け相談会も随時開催中。詳細はホームページをご覧ください。
園 シードジャパン(株) ☎41・1224
☎ info@seed-japan.jp
(地域雇用推進課)

催し

司法書士による無料電話相談 ～全国一斉子どものための養育費相談会～

養育費についてお悩みの方を対象とした無料電話相談です。秘密は厳守します。
日時 9月25日(日) 10:00～16:00
電話番号 ☎0120・567・301
(当日のみの専用電話番号)

相談例
●養育費の話し合いをせずに離婚した
●急に養育費が支払われなくなった
●養育費を増額または減額したい など
園 長野県司法書士会
☎026・232・7492
(生活環境課)

発達に関する市民向けの講演会

子どもが人知れず抱えている不安に焦点を当て、表面的には攻撃的や乱暴に見える子どもが「何に不安を感じているのだろうか」という視点から対応法や解決法を考えていく方法を紹介いたします。
日時 10月15日(土) 10:30～12:00(受付 10:00～)
場所 マルチメディア情報センター
テーマ 子どもが抱えている不安～攻撃的、乱暴な子どもには訳がある～(仮)



講師 高橋史氏(信州大学 学術研究院教育学系 准教授)
対象 市内在住の方 定員 100名
申込 9月22日(日)以降、電話または電子申請で。
その他 ●Zoomを使用したオンライン講演で、ご自宅でも視聴できます。
●会場内の託児はありません。
園 発達相談センター ☎24・7801



電子申請

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。9月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、園の施設で実施します。「無料」、「申込不要」です。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。



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。

5大学リレー講座「未来学科」2022受講生募集

市内の5大学が連携し、学びを生活や地域づくりに役立ててもらうための講座です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

市ホームページ



日時/場所	演題	講師	定員/申込期限
【1回目】 10月22日(出) 10:00~12:30 /上田女子短期大学	絵本の世界を楽しもう—— 講師による絵本の読み語り実践のコツ	さいとうなおと 齋藤直人氏 上田女子短期大学 総合文化学科 専任講師	先着25名 10月14日(金)まで
【2回目】 10月29日(出) 10:00~12:40 /信州大学繊維学部	真田昌幸の鎧から航空宇宙まで ~高強度で軽量の繊維複合材料の世界~	ほりきみ 鮎力民氏 信州大学繊維学部 機械・ロボット学科 教授	先着50名 10月21日(金)まで
【3回目】 11月5日(出) 10:00~12:30 /長野県工科大学短期大学校	電気自動車って!? ~低燃費走行で地球とお財布に優しく~	さとうひろかず 佐藤広和氏 長野県工科大学短期大学校 システム制御学科 准教授	先着50名 10月28日(金)まで
【4回目】 11月19日(出) 10:00~12:30 /筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所	植生遷移を観て、自然保護を考える	たなかけんた 田中健太氏 筑波大学山岳科学センター 菅平高原実験所 准教授	先着20名 11月11日(金)まで
【5回目】 12月10日(出) 10:00~12:30 /長野大学	さかなと私たちの暮らし	みつおよしと 満尾世志人氏 長野大学 環境ツーリズム学部 環境ツーリズム学科 准教授	先着40名 12月2日(金)まで

◇第1~5回の共通事項

対象 どなたでも **料金** 無料
申込 9月26日(月)以降、各申込期限までに氏名・住所・電話番号・受講希望講座・託児の希望を明記し、メール、電話、FAXまたは郵便で。
その他
 ●託児希望者は、10月14日(金)までに申し込みください。
 ●講座終了時間は、キャンパスツアーを含めた時間です。
 ●全5回のうち4講座以上を受講した方に修了証を発行します。
 ☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6370 ☎23-6368
 ✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp
 〒386-8601 (住所不要) 生涯学習・文化財課 5大学リレー担当者宛

福祉有償運送等運転者講習会

住民主体の移動サービスに携わる方や、今後サービスを検討中の方向けの国土交通大臣指定運転者講習です。

日時 10月25日(火)・26日(水)
各日 9:00~17:00
場所 神川地区公民館
内容 25日(火)は座学、26日(水)は実技
対象 市内在住で2日間受講できる方
定員 先着20名
料金 1,650円(テキスト代、当日徴収)
持ち物 筆記用具、運転免許証、昼食、飲み物など
申込 9月26日(月)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

就職を望む若者を対象とした実務に役立つ講習です。ワード・エクセルの基本操作と応用(office2019を使用)を学びます。

日時(全5回)
10月20日(木)~26日(水)
各日 10:00~12:00 ※土日除く
場所 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)
対象 15~49歳の求職中の方
定員 先着10名
料金 無料(別途テキスト代)
申込 9月26日(月)以降、☎へ電話で。
その他 10月19日(水) 10:00から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 ☎75-2383 (地域雇用推進課)

講談で学ぶ成年後見制度

成年後見制度について講談で分かりやすく学んでみませんか。

日時 10月6日(木)
13:30~15:00
(開場 12:30)
場所 丸子文化会館 小ホール
内容 神田織音氏(講談師)による成年後見講談です。
 ●第1話 認知症の老姉妹を食い物に
 ●第2話 経済的虐待を防ぐために
 ●第3話 ナオト君だって一人の人間なんだよ“親亡き後を心配して”
対象 上田市、東御市、長和町、青木村に在住の方
定員 先着100名
申込 9月22日(木)までに☎へ電話または電子申請で。☎電子申請
 ☎ 上小圏域成年後見支援センター ☎27-2091 (障がい者支援課)

第6回 上田地域がん市民公開講座

日時 10月15日(出)
13:30~15:00(開場 13:00)
場所 上田文化会館
演題/講師
 ①信州上田医療センターのがん診療体制について / 藤森実氏(信州上田医療センター院長)
 ②信州上田医療センターで受けることができる外科の鏡視下手術について / 村中太氏(信州上田医療センター外科医長)
対象 どなたでも
 ☎ 信州上田医療センター 経営企画室 ☎22-1890 (健康推進課)

就職個別相談ミニジョブカフェ

就職や転職、働くことに対するさまざまな悩みに対して、専門アドバイザーが相談に応じます。応募書類の添削や面接指導も行っていきます。

日時 10月 13日(木)・25日(火)
11月 10日(木)・22日(火)
各日 13:30~、14:30~、15:30~
場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)
対象 学生から40代前半までの方
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

文学で歴史を哲学シリーズ 第1弾「松尾芭蕉と木曾義仲」

松尾芭蕉の俳句を手掛かりに木曾義仲に思いを巡らせてみませんか。
日時 10月7日(金) 13:30~15:00
場所 丸子文化会館 小ホール
演題 木曾義仲を敬愛した松尾芭蕉
講師 玉城司氏(清泉女子大学 人文科学研究科客員所員)
対象 市内在住の方 **定員** 先着50名
申込 9月21日(水) 9:00以降、電話で。
 ☎ 丸子公民館 ☎42-3147

のりよく 脳力アップ! ずくだせ教室

認知症予防のためのミニ講座と脳を活性化させる脳トレ、体操などを行います。動きやすい服装でお越しください。
日時 10月11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「脳に良い栄養を知ろう」
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25名 **持ち物** 筆記用具、飲み物
申込 9月27日(火)以降、電話で。
 ☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

講座・教室

自分でできるメンタルヘルス講座 WRAP入門編

心とからだの取扱説明書を作って、自分自身との付き合い方を考えてみませんか。
日時(全2回)
10月28日(金)、11月11日(金)
両日 13:30~16:00
場所 ひとまちげんき・健康プラザうだ
講師 荻野紅葉氏(小諸高原病院精神保健福祉士WRAPファシリテーター)
対象 こころの安定をはかりたい方
※治療有無不問
※受講経験者も参加可
定員 20名程度
申込 10月14日(金)までに電話で。
 ☎ 健康推進課 ☎23-8244

丸子の鉄道を語って、歩いて、繋ごう! Part II

かつて運行していた丸子の鉄道についてみんなで語り合い、廃線跡を歩いて思い出を探してみませんか。
日時(全5回)
初回 10月26日(水) 13:30~
場所 丸子公民館 3階大会議室
講師 阿部勇氏 (長野県立歴史館 元総合情報課長)
対象 市内在住で丸子の鉄道に関心がある方
定員 先着25名
持ち物 丸子の鉄道に関する当時の写真や資料、丸子電車との思い出の記憶(持ち物はなくても可)
申込 9月26日(月)以降、電話で。
 ☎ 丸子公民館 ☎42-3147

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。9月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」・「無料」・「申込不要」です。



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。

ガチダイエット

本気で理想のカラダを目指しましょう！
日時(全8回)
 10月17日～12月5日の月曜日
 19:30～21:00
場所 塩田公民館(中野20)
対象 おおむね50歳までの女性
定員 先着12名
料金 15,000円(8回分、初回徴収)
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット
申込 9月26日(月)以降、☎へ電話で。
☎ 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)

アクアポールエクササイズ

温泉プールで2本の水中ポールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。
日時 10月18日(火) 10:30～11:15
定員 先着12名程度
料金 810円(施設使用料込み)
持ち物 水着・タオル(有料貸出あり)、水泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物
申込 9月28日(木) 10:00以降、☎へ電話または窓口で。
その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行します。
☎ クアハウスかけゆ ☎44・2131
 (10:00～20:00 第2・4火曜日休館)
 (丸子産業観光課)

ココロとカラダをゆるめるワーク

呼吸・瞑想などでココロとカラダをゆるめましょう！動きやすい服装でお越しください。
日時 10月19日、11月16日、12月14日の水曜日 10:00～11:30
講師 小山千寿子氏(ヨーガ療法士)
対象 市内在住・在勤の女性の方
定員 各日先着5名 **料金** 300円/回
申込 9月26日(月)～10月12日(火)に電話で。
持ち物 飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
 (人権男女共生課)

子どもと親子の運動教室

①ポッポ体操教室
 幼児と保護者が一緒に運動し、運動好きな子どもを育てます。
日時 10月4日(火) 10:30～11:30
場所 上田城跡公園体育館 剣道場
対象 1歳半～未就園児とその保護者
料金 700円
②親子運動あそび教室
 保護者と一緒に遊び感覚で運動することで、運動好きな子どもを育てます。
日時 10月22日(土) 10:00～11:00
場所 神川小学校体育館
対象 年少～年長児と保護者 **料金** 500円
③キッズ身体機能向上教室
 身体の使い方を覚え、スポーツに適応できる能力を育てる教室です。
日時 10月29日(土) 10:00～11:00
場所 川辺小学校体育館
対象 小学1～3年生 **料金** 500円/人
①～③共通事項
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日前日 15:00までに☎へ電話で。
☎ クラブUSC ☎26・5320
 (平日 10:00～16:00)
 (スポーツ推進課)

2022 第18回 3on3in上田

3人制のバスケットボールの大会です。
期日 11月6日(日)
場所 自然運動公園 総合体育館(下之郷乙935)
部門 ①公式戦(優勝を目指す) ②交流戦(3on3を楽しむ)
対象 中学生以上(②のみ中学生の参加可。ただし、成人の代表者の配置が必要)
定員 先着40チーム
料金 4,000円/チーム(当日徴収)
申込 9月30日(金)～10月23日(日)に申込用紙(上田市スポーツ協会窓口、市ホームページにあり)を記入し、☎へメールまたはFAXで。
☎ 実行委員会事務局(上田古戦場公園管理事務所内) ☎22・0695 ☎21・3100
 ☎ sports@ueda.ne.jp (スポーツ推進課)



市ホームページ

第24回 上田市小学生ドッジボール大会

選手15名以内(10人制、8名で成立)で大会を行います。監督・コーチ・マネージャーは各1名までです。詳細は市ホームページをご覧ください。
期日 11月27日(日)
場所 丸子総合体育館(御嶽堂1-1)
部門/対象
 ●低学年レクリエーションドッジの部 / 市内小学1～3年生
 ●高学年フレンドリーの部(初心者向け) / 市内小学4～6年生
 ●高学年ファイターの部(上級者向け) / 市内小学4～6年生
料金 3,000円/チーム(大会当日徴収)
申込 10月1日(日)～31日(月)に、所定の申込用紙(市ホームページにあり)をメールで。
☎ スポーツ推進課 ☎23・5196
 ☎ sports@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ

健康・スポーツ

カラダ元気C測定

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してみませんか。測定は年に1回程度が目安です。
日時(①～③のいずれか1回の参加)
 ①午前の部(9:30～11:30)
 10月4日(火)、11月9日(火)、12月5日(月)
 ②午後の部(13:30～15:30)
 10月17日(月)、11月21日(月)
 ③夜の部(19:00～20:30) 9月22日(休)
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
対象 市内在住で20歳以上の方
定員 ①②各日先着8名、③先着6名
持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
申込 測定日前日までに電話で。
☎ 健康推進課 ☎28・7123

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 10月1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2020年産以降のもの)
☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025
 (福祉課)

上田地域定住自立圏主催 39歳以下独身者向け 婚活交流会 ～素敵な出会いと結婚を応援します～

日時 11月27日(日) 13:00～16:00(受付 12:30～)
場所 THE GRAND TIARA 上田高砂殿(天神2-2-2 ☎0120・23・1133)
内容 お見合い、フリートーク
進行 若井順子氏(しあわせ本舗代表)
対象 39歳以下の独身者(昭和58年以降生まれの方)
男性 上田地域定住自立圏※に在住または在勤の独身の方 ※上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬭恋村
女性 県内または嬭恋村に在住または在勤の独身の方
定員 男女各20名(申込多数の場合や男女人数に偏りがある場合は抽選)
料金 男性 1,800円 女性 1,200円 ※事前にお支払となります。支払後に参加辞退された場合、返金はできません。
申込 10月31日(月)までにメール、または電子申請で。 ※電話、FAXによる申込はご遠慮ください。
その他 ●お帰りの際、お土産を用意しております。 ●新型コロナウイルス感染症予防への、万全の対策を講じて交流会を実施する予定ですが、感染拡大状況によっては中止となります。
☎ 上田市地域定住自立圏中心市(移住交流推進課内) ☎0268・71・6734
 ☎ ueda-konkatu@city.ueda.nagano.jp
 ■主催:上田地域定住自立圏



電子申請

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。9月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」で、「無料」、「申込不要」です。



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。

第71回上田市民総合体育大会

- 期日/場所/申込
- ◇ゲートボール
10月22日(日) / 丸子ゲートボール場 (東内365) / 10月15日(出)までに電話で。
☎ 上田市ゲートボール協会(木口) ☎090-9667-0878
 - ◇弓道
10月10日(月・祝) / 上田城跡公園弓道場 / 当日会場。
☎ 上田市弓道協会(手塚) ☎090-8599-2531
 - ◇剣道(上小剣道連盟創立70周年記念大会)小学生の部
10月16日(日) / 自然運動公園総合体育館
 - 中学生の部
11月13日(日) / 上田城跡公園体育館
☎ 上田剣道連盟事務局(佐藤) ☎090-8853-4302
 - ◇バスケットボール
10月1日(出)・2日(日) / 自然運動公園総合体育館 / 9月22日(出)までに電話で。
☎ 上田市バスケットボール協会(堀内) ☎090-6939-0529 (スポーツ推進課)

ポールウォーキング講座 塩田めぐり

中禅寺や前山寺のガイドを受けながら、秋のあじさい小道をポールウォーキングでめぐってみませんか。
日時 11月5日(出) 9:00~11:40(受付 8:40~)
集合場所 山王山公園
コース 山王山公園→塩田の館→中禅寺→前山寺→山王山公園
対象 先着20名
料金 500円(拝観料・傷害保険料)
持ち物 飲み物、ポール(無料貸出あり)、かっぱ(小雨時)
申込 9月23日(金・祝)以降、氏名・住所・年齢・連絡先を☎へメール、FAXまたは電話で。
※電話の場合、平日 9:00~17:00に。
☎ 東信教育事務所生涯学習課 ☎0267-31-0252
FAX 0267-31-0140
✉ toshinkyō-shogai@pref.nagano.lg.jp (スポーツ推進課)

ウォーキング講座うえいく +

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る効果的な体づくりを目指します。
日時 10月13日(休)、11月25日(休)、12月9日(休) 各日 9:30~11:30
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ(ウォーキングコース、2階多目的ホール)
対象 市内在住で74歳以下の方
定員 先着15名(全回参加可能な方優先)
持ち物 帽子、飲み物、履きなれた運動靴、室内用運動靴
申込 9月26日(月)~10月5日(休)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎28-7123

千曲公園 紅葉ウォーキング

千曲公園周辺の秋の里山を散策します(約5km)。
日時 10月31日(月) 9:30~11:00(受付 9:15~) ※雨天中止
集合場所 上田道と川の駅
対象 市内在住の方(足腰に自信がある方)
定員 先着15名
持ち物 飲み物、タオル、帽子など
申込 9月27日(休)以降、☎へ電話で。
☎ 網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)

金剛寺・玄蕃山ウォーキング

日時 10月4日(休) 9:15~11:15(受付 9:00~) ※小雨決行・荒天時中止
集合場所 砥石米山城駐車場
コース 砥石米山城駐車場→義清街道→金剛寺→城代屋敷跡→東條健代神社→玄蕃山→住吉ニュータウン→砥石米山城駐車場
対象 約5.5kmを2時間で完歩できる方
定員 先着20名
持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、ウォーキングポール(必要な方)
申込 9月23日(金・祝)以降、☎へ電話で。
☎ 網さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜定休日) (健康推進課)

上田市スポーツ教室

教室名/期間/時間/場所 / 定員/料金

- ①初心者ゴルフ(冬期) / 10月12日(休)~12月14日(休) / 10:00~12:00 / 上田ゴルフセンター(常田3-4-57) / 30名 / 4,000円
- ②ソフトバレーボール(後期) / 10月24日(月)~1月23日(月) / 19:00~21:00 / 上田城跡公園体育館 / 25名 / 2,000円
- ③ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(秋期) / 10月5日(休)~12月14日(休) / 13:30~15:30 / 上田城跡公園体育館柔道場 / 30名 / 3,500円
- ④筋トレ・脳トレスクエアステップ(秋期) / 10月5日(休)~12月14日(休) / 10:30~12:00 / 上田城跡公園体育館柔道場 / 30名 / 3,000円

申込 ①②は9月23日(金・祝)~10月6日(休) ③④は9月23日(金・祝)~10月4日(休)に申込書を各窓口(☎、上田城跡公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)へ。市ホームページからも申込できます。
☎ 上田市スポーツ協会 ☎27-9400 (スポーツ推進課)



市ホームページ

ポールdeアクティブウォーキング教室

ポールを使って歩く講習の後、岩谷堂まで約1kmを往復します。運動ができる身軽な服装でお越しください。
日時 10月8日(出) 10:00~11:30(受付 9:30~)
場所 リバーフロント市民の広場(丸子総合グラウンド奥)
講師 井出翔太氏(日本健康運動指導士会長野県支部理事)
定員 先着15名程度
持ち物 タオル、飲み物、ウォーキング専用ポール(無料貸出あり)
申込 9月22日(休)~10月5日(休)に電話で。
☎ 依田川リバーフロント市民協働事業実行委員会事務局(丸子地域振興課内) ☎42-1041

バレトソールシンセシス& バランスコーディネーション体験会

バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れた「バレトソールシンセシス」と日常生活の動きを改善する効果が期待できる「バランスコーディネーション」を取り入れた内容で、筋力やバランス力の向上、脂肪燃焼効果が望めます。
日時 10月3日(月) 10:00~11:00
場所 上田城跡公園体育館剣道場
対象 元気なシニア女性またはシニア期前の女性
料金 700円
持ち物 飲み物、ヨガマット(無料貸出あり)
申込 9月30日(金)までに☎へ電話で。
☎ 網クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

真田紅葉歴史ウォーキング

紅葉を楽しみながら、山家神社、長谷寺など真田三代にゆかりのある場所を歩きます(約8km)。
日時 10月31日(月) 9:30~12:30(受付 9:15~) ※小雨決行・荒天時中止
集合場所 ゆきむら夢工房
対象 市内在住の方
定員 先着20名
持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、ウォーキングポール(必要な方)
申込 9月23日(金・祝)以降、☎へ電話で。
☎ 網さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜定休日) (健康推進課)



フットサルサークル 女性参加者募集

ゆる〜く楽しむナイトクラスの参加者を募集しています。運動不足の解消、ストレス発散にフットサルをしましょう!
日時 毎週木曜日 19:30~21:00
場所 上田城跡公園第二体育館
対象 成人の方 ※初心者歓迎
料金 500円/回
持ち物 室内用運動靴、飲み物
申込 ☎へ電話で。
☎ 網クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

健康・スポーツ

介護予防体操

いつまでも健康でいきいきと生活するために、日頃から体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。
期日/場所
①10月6日(休)・19日(休)・26日(休) / 高齢者福祉センター
②10月4日(休) / 丸子総合体育館 10月18日(休) / 長瀬市民センター
③10月12日(休)・17日(月) / 真田中央公民館
④10月7日(休)・21日(休) / 武石地域総合センター
①~④共通事項
時間 10:30~11:30
内容 健康運動指導士などによるストレッチや体操
対象 市内在住で60歳以上の方
定員 ①のみ各回先着30名 ②~④は定員なし
持ち物 飲み物、②のみ室内用運動靴と敷物(バスタオルなど)
申込 ①のみ9月26日(月)以降、電話で。(複数日の申込不可) ※②~④は申込不要です。
☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

メンズアロマセラピー

アロマを楽しみたい男性が対象で座学に加えていくつかのクラフトづくりを体験できます。日々の疲れを軽減させましょう!
日時(全3回) 10月19日・26日、11月2日の水曜日 18:30~20:00
講師 佐藤玖光子氏(インストラクター)
内容 マスクスプレー、石鹸、筋肉痛緩和トリートメントジェル、万能クリームを作ります。
対象 市内在住・在勤の男性の方
定員 先着15名
料金 3,600円(材料費込み、初回徴収)
申込 9月26日(月)~10月12日(休)に電話で。
持ち物 筆記用具
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27-2988 (人権男女共生課)

審議会等附属機関の委員を募集

審議会名	審議内容	募集人員	問い合わせ先(☎)
防災会議	上田市地域防災計画を作成し、その実施の推進などを行います。	1名	危機管理防災課 ☎21-0123 〒386-8601(住所不要)
旅館建築審査会	「上田市旅館業を目的とした建築の規制に関する条例」第5条に基づき、健全な生活環境や教育環境を阻害する恐れのある旅館の建築に関し、市長の諮問に応じて調査審議します。 ※該当案件がない場合は、開催されないことがあります。	若干名	生活環境課 ☎22-4140 〒386-8601(住所不要)
社会教育委員会	社会教育に関する諸計画の立案や教育委員会の諮問に応じて研究調査などを行います。	若干名	生涯学習・文化財課 ☎23-6370 〒386-8601(住所不要)

◇各審議会の共通事項

- 応募資格 市内在住で18歳以上の方
※公募による他の審議会への参画者は、応募不可。
任期 委嘱の日から2年間
報酬 市の規定に基づき支給
申込 10月7日(金)までに、所定の申込書(各☎窓口、または市ホームページにあり)を郵送、または各☎窓口へ持参。後日面接により決定。



市ホームページ

(行政管理課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。9月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」・「無料」・「申込不要」とします。



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。

上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

「こころ」と頭の実用セミナー

大事なことを、気持ちよくできるようになるための実用的な技術を学ぶ参加型セミナーです。

【日時】10月19日(水) 18:30~20:10(受付 18:20~)

【テーマ】こころの世界を讀書でひらく!

【講師】中澤武氏(哲学者) 【対象】18歳以上の方

【定員】先着20名 【料金】500円(資料代) 【持ち物】筆記用具

【申込】9月22日(水)以降、電話または窓口で。

地域の文化を支えた人々 Part10

学術・芸術などの6つの分野に貢献した人物の話を紹介しながら、上田地域の文化の発展について学ぶ講座です。

【日時】10月19日(水) 14:00~15:30(受付 13:45~)

【場所】上田市立美術館 市民アトリエ・ギャラリー

【テーマ】美術 蚕都が育んだ美術家たち

【講師】小笠原正氏(市立美術館学芸員) 【定員】先着30名 【料金】100円(資料代)

【申込】9月26日(水)以降、電話または窓口で。

ライブラリーコンサート

トリオ・ソネコンサート~秋の夕暮れを感じて~

【日時】10月15日(土) 18:45~20:00(受付 18:15~)

【出演】石井聡志(オーボエ)、高木夏子(トロンボーン)、山極遥香(ピアノ)

【曲目】村祭、夕焼け小焼け ほか

【定員】先着50名 【料金】1,200円(前売り1,000円)※高校生以下無料(要申込)

【申込】9月23日(金・祝)以降、電話または窓口で。 【主催】㈱上田図書館倶楽部

大人が楽しむ朗読の会

【日時】10月29日(土) 18:30~20:00(受付 18:15~)

【出演】表現を楽しむ会 【作品】山本周五郎「不断草」ほか 【対象】18歳以上の方

【定員】先着35名 【申込】9月26日(水)以降、電話または窓口で。

信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

第32回 信州国際音楽村少年少女合唱団定期演奏会

信州国際音楽村少年少女合唱団の定期演奏会です。子供たちの澄んだ歌声をお聞かせください。

【日時】10月2日(日) 開演 15:00(開場 14:30)

【場所】ホールこだま

【曲目】緑のバイオリン、「愛する歌より」ほか

【出演】信州国際音楽村少年少女合唱団、指揮:彌勒忠史(声楽家)、玉崎真弓(声楽家)、伴奏:小栗華絵



信州国際音楽村 女子会2022 Autumn Special 第1弾

懐かしい童謡や唱歌を、一流のオペラ歌手とピアニストとともに歌い、楽しいひとときを過ごす女性向けのイベントです。

【日時】10月29日(土) 11:00~

【場所】研修センター

【定員】20名 【料金】3,000円

【出演・ナビゲータ】鶴木絵里(オペラ歌手・二期会会員)、多田聡子(ピアニスト)

【申込】事前に窓口で。



上田図書館

☎22・0880(月曜日休館)

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、おはなしやわらべうたです。

◇上田図書館

【日時/対象】10月8日(土) 10:30~10:50

／未就園児、11:00~11:20/園児・児童

◇創造館分室

【日時/対象】10月22日(土) 10:30~10:50

／未就園児、11:00~11:20/園児・児童

◇共通事項 【定員】各10名程度

上田社会教育大学連携講座

上田社会教育大学で学んでいる学生が講師となって行う公開講座の第4回目です(全5回)。

【日時】10月22日(土) 13:30~

【演題】曾祖父助左衛門の手紙を読む

—娘への思い—

【講師】工藤洋子氏 【定員】先着30名

【申込】9月24日(水)以降、電話または窓口で。

音訳ボランティア養成講座 受講生募集

上田図書館では、目の不自由な方や高齢者など、本を読むことが困難な方のために録音図書を作成と貸出を行っています。この録音図書を作成する音訳ボランティアとしての基礎を学んでいただく講座です。

【日時】10月から3月まで 毎月第2土曜日(全6回) 10:00~12:00

【講師】岩崎信子氏(游話舎代表、元信越放送アナウンサー) 【定員】10名

【申込】9月24日(土)以降、電話または窓口で。

池波正太郎

真田太平記館

☎28・7100(水曜日休館)

※11月2日は閉館

文学散歩

—真田信之入部400年・松代—

池波正太郎の代表作「真田太平記」のほか数々の池波作品に登場し、真田家の歴史や文化遺産が今も色濃く残る町・松代を案内人の解説を聞きながら散策します。当日は歩きやすい服装でお越しください。

【日時】10月26日(水) 9:00~17:00(予定)

【集合場所】池波正太郎真田太平記館

【散策場所】長国寺、松代城跡 ほか

【案内人】松代ボランティアガイド

【定員】先着20名

【料金】3,500円(昼食代・保険代含む)

【申込】10月14日(金)までに電話で。

鹿教湯温泉名所めぐり

ウォーキング

鹿教湯温泉交流センターから文殊堂、天龍寺、諏訪神社などの名所を巡ります(約4km)。

日時 10月25日(水)

9:30~11:30(受付 9:15~)

※小雨決行、荒天時は鹿教湯温泉交流センターで軽運動を行います。

集合場所 鹿教湯温泉交流センター

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 帽子、飲み物、タオル、雨具

(荒天時は室内用運動靴)

申込 9月29日(水)以降、☎へ電話で。

☎ クアハウスかけゆ ☎44・2131 (10:00~20:00 第2・4火曜日休館)

(健康推進課)

ときめきウォーキング

小泉大日堂

室町時代建造の小泉大日堂とイルカの化石を見学する約5kmのコースです。

日時 10月5日(水)

9:30~11:30(受付 9:15~)

※小雨決行、荒天時は川西社会体育館でウォーキング講習と軽運動を行います。

集合場所 川西社会体育館駐車場

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、

(荒天時は室内用運動靴)

申込 9月28日(水)~10月4日(火)に☎へ電話で。

☎ ㈱クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00~16:00)

(健康推進課)

丸子図書館

☎42・2414(月曜日休館)

おはなし会

「おはなし回転木馬」のみなさんによる絵本の読み聞かせなどを予定しています。

【日時】10月15日(土) 10:30~ 【定員】先着12組

【申込】10月1日(土)~14日(金)に電話または窓口で。

丸子図書館開館10周年記念

◇「シルクの歴史」講演会

開館10周年を記念して、昨年発行された丸子地域の蚕に関する冊子「シルクの歴史」を題材とした講演会を開催します。

【日時】10月9日(日) 14:00~15:30

【講師】阿部勇氏(上田市歴史研究会会長)

【定員】先着21名(新型コロナウイルスの影響により、人数が変更となる場合があります)

【申込】9月24日(水)以降、電話または窓口で。

◇読書講座「おくのほそ道」

分かりやすい解説を聞きながら、松尾芭蕉の世界に浸ってみませんか。

【日時】10月13日~令和5年2月9日の原則第2木曜日(全5回) 13:30~15:00

【講師】藤塚勇氏(元丸子公民館長) 【定員】先着21名(全回参加できる方)

【料金】500円(別途テキスト代) 【申込】9月24日(水)以降、電話または窓口で。

◇地域の歴史と古文書を楽しむ講座

丸子地域に伝わる古文書を読み解きながら楽しく歴史を学ぶ講座です。

【日時】10月25日、11月22日、12月20日の火曜日(全3回) 13:30~15:00

【講師】阿部勇氏(上田歴史研究会会長)

【定員】先着20名(全回参加できる方)

【料金】300円 【申込】10月4日(火)以降、電話または窓口で。

◇講演会「丸子と俳句」

開館10周年を記念して、令和2年に旭日小綬章を受章された矢島渚男氏に丸子地域出身の俳人とその作品についてご講演いただきます。

【日時】11月3日(木・祝) 14:00~15:00

【講師】矢島渚男氏(俳人、俳句誌「泉」主宰)

【定員】先着20名(新型コロナウイルスの影響により、人数が変更となる場合があります)

【申込】10月4日(火)以降、電話または窓口で。

健康・スポーツ

たけし紅葉めぐり

ウォーキング

紅葉を楽しみながら、雲溪荘から美しい国の深流コースを歩きます。

日時 10月22日(土)

9:00~12:30(受付 8:45~)

※小雨決行・多雨延期

集合場所 雲溪荘駐車場(武石小沢根587)

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具

申込 9月26日(水)~10月7日(金)に☎へ電話で。

☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280 (健康推進課)

施設イベント

上田市公文書館

☎75・6682 月曜日・祝日の翌日休館

☒ kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

所蔵資料展

第10回所蔵資料展「上田町役場開設から産業道路建設まで—明治・大正・昭和の公文書にみる上田市の歴史—」を開催中です。多くの皆さまのご来館をお待ちしております。

【期間】10月9日(日)まで

【場所】上田市公文書館1階ロビー

【観覧料】無料(ただし丸子郷土博物館内を観覧の場合は一人100円)

武石ともしび博物館

☎85・2474

(月曜日・祝日の翌日休館)

ともしび茶会

秋の茶会第2弾。3年ぶりに開催!

【日時】10月29日(土)

①10:00 ②10:40

③11:20 ④13:00

⑤13:40

【内容】茶室の席、または立礼の席のどちらかを選択(要事前予約)

【対象】どなたでも 【定員】各回とも先着6名(茶室)、先着15名(立礼)

【料金】お茶は無料(別途入館料が必要)

【申込】9月23日(金・祝)~10月1日(土)の9:00~16:00に電話で。



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。9月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。