

ハロウィンジャンボ宝くじが 発売されます！

1等・前後賞合わせて5億円！
1等3千万円の「ハロウィンジャンボミニ」も同時発売。
この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
発売期間 9月20日(水)～10月20日(金)
発売額 各1枚300円
抽せん日 10月27日(金)
☎ 財政課 ☎23-5113



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)
真田町本原1843番1/宅地/223.22㎡/3,593,000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20日(水)～10月20日(金)
/☎窓口(市役所本庁舎4階)
入札期間/方法
10月23日(月)～30日(月)
/☎窓口にて持参または郵送(必着)。
開札日時/場所
10月31日(水) 14:00(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

9月分 市税などの納期限

●国民健康保険税 3期
●後期高齢者医療保険料 3期
●介護保険料 3期
10月2日(月)までの納付をお願いします。
☎ 収納管理課 ☎23-5117

生け垣設置補助金を ご利用ください

緑あふれる美しいまちづくりのため、生け垣の設置費用の一部を助成します。
対象 道路に面し5m以上連続する生け垣
※他にも条件あり。必ず申請前にお問い合わせください。
補助金額
生け垣を設置する費用の2分の1以内(上限5万円)。
※ブロック塀などを解体して生け垣を設置する場合は、解体費用の2分の1以内(上限5万円)の追加補助が受けられます。予算額に達し次第、終了となります。
申請方法 着工前に申請書の提出。
着工後は対象になりません。
☎ 都市計画課 ☎23-5127

道路沿いの危険なブロック塀 など解体費用を補助

ブロック塀などの倒壊による歩行者の被害を未然に防止するための補助制度です。
対象 道路に面した高さ1mを超えるブロック塀などを全て撤去するもの
補助金額 市の基準額と工事費見積額のいずれか少ない額の2分の1以内(補助限度額5万円)
交付対象者 土地の所有者
申込 事前に電話相談してください。
注意事項
補助金交付決定前に撤去などに着手した場合は補助金の交付が受けられません。
☎ 建築指導課 ☎23-5430

人工透析のための 通院費を助成します

腎臓機能障害により、人工透析のために片道2km以上を通院した方に交通費の一部を助成します。
対象期間 令和5年4～9月
申込 10月10日(火)まで。
詳細はお電話ください。
☎ 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

高齢者自転車用ヘルメット 購入費補助

市内にお住まいの高齢者を対象に、自転車用ヘルメットの購入費を一部補助しています。
対象 市内在住で市税滞納のない65歳以上の方
補助金額 購入費用の2分の1以内(上限2,000円)
申請方法
領収書またはレシート【原本】(商品名、金額、購入日、販売店が明記されているもの)、通帳、ヘルメット本体または取扱説明書などを持参のうえ、☎または丸子・真田・武石市民サービス課へ。
☎ 市民参加・協働推進課 ☎22-4140

家庭介護者慰労金を支給します

対象(次の全てに該当する方)
①令和4年11月1日～令和5年10月31日に要介護3・4・5と認定された方を在宅(同居)で介護した期間が180日以上ある方
②介護者・要介護者ともに市内に住所を有する方
③市税に滞納がない方(介護者)、介護保険料に滞納がない方(要介護者)
支給金額 要介護者1人につき10万円
申請方法
該当と思われる方へ10月上旬に申請書をお送りします。支給条件を確認し記入した申請書を郵送してください。
☎ 高齢者介護課 ☎23-5131

マンホールカード第2弾の 配布を開始しました

第2弾のマンホールカードを配布しています。
配布時間 9:00～17:00
配布場所
ゆきむら夢工房(真田町長6090-1 ☎72-2204)
配布方法
配布場所の窓口で職員にお申し出ください。1人1枚お渡しします。
その他 カードの事前予約や郵送は行いません。
☎ 下水道課 ☎75-1091

場所の記載がなさいイベントは、☎の施設で実施します。
対象、定員、料金、申込の記載がなさいものは、「問い合わせ」にて「内容を」と「無料」を「申込不要」とします。

高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります

対象(次のいずれかに該当する方)

- 65歳以上の市民で予防接種を希望すると意思表示ができる方
- 60歳～64歳の市民で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級をお持ちの方、もしくは診断書などにより同程度の障がいがあると認められる方

- 自己負担金** 1,300円(生活保護受給者などの方は、市が発行する無料受診証を提示することで無料)
- 持ち物** 年齢・住所が確認できるもの(保険証・運転免許証など)
- 実施方法** ●次の一覧表にある医療機関に電話予約し、体調の良い時に受診
●医療機関で体温を測定し、医療機関にある予約票に必要事項を記入

令和5年度 インフルエンザ予防接種委託医療機関一覧表

医療機関名	上田地域	所在地	電話番号
あおぞらクリニック	上田原		75-1100
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和		28-8733
葦沢内科医院	芳田		35-3330
安藤病院	中央西一丁目		22-2580
飯島耳鼻咽喉科医院	大手一丁目		22-1270
飯田整形ペインクリニック	上田原		28-1211
池田クリニック	上田原		22-5041
いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化器内科医院	古里		71-6078
い内科クリニック	古里		21-3737
上田国分糖尿病内科クリニック	国分一丁目		75-2890
上田腎臓クリニック	住吉		27-2737
上田生協診療所	上塩尻		23-0199
上田整形外科内科	常田二丁目		75-7518
上田透析クリニック	御所		27-3006
うえだはらライフクリニック	上田原		22-0873
上田原レディース&マタニティークリニック	上田原		26-3511
上田病院	中央一丁目		22-3580
大谷外科・眼科	常田三丁目		27-2220
金井医院	国分		22-9716
川西医院	保野		38-2811
川西生協診療所	仁古田		31-1411
かんがわクリニック	蒼久保		34-5151
クリニック岡田	中央六丁目		24-2662
小泉クリニック	小泉		81-0088
甲田医院	中央一丁目		22-0859
甲田クリニック	古安曾		38-3065
こさとクリニック	古里		28-4111
五野医院	小島		38-0101
小松内科循環器科医院	上田		27-2200
斉藤外科医院	蒼久保		35-0887
桜の丘こどもクリニック	小島		71-6171
ささき小児科医院	常磐城五丁目		27-7700
佐藤胃腸科内科	中央一丁目		22-2342
塩田病院	中野		38-2221
下形整形外科クリニック	芳田		35-5252
城南医院	御所		22-3481
杉山クリニック	中央北一丁目		26-8200
住吉耳鼻咽喉科医院	住吉		22-3387
高野外科医院	秋和		22-8266
田中クリニック	常入一丁目		23-5757
日新堂医院	中央三丁目		22-0558
橋本医院	舞田		38-2033
ハートクリニック上田	踏入二丁目		23-0386

☎ 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

実施期間

10月1日(日)～
12月31日(日)



医療機関名	上田地域	所在地	電話番号
はらだ内科クリニック	大屋		36-0520
半田循環器科内科医院	中之条		28-0888
日比優一クリニック	上田原		21-0721
豊殿診療所	殿城		29-1220
堀こどもクリニック	中之条		23-5566
三原内科医院	中之条		27-6500
宮坂内科小児科医院	常田二丁目		22-0759
宮下医院	中央西一丁目		22-4328
村上医院	大手一丁目		22-3740
室賀診療所	上室賀		31-1070
森口コモクリニック	下之郷乙		38-1313
柳澤病院	中央西一丁目		22-0109
山田内科医院	下之郷乙		26-8181
吉田こども医院	常入一丁目		24-1222
吉松整形外科クリニック	上田		25-2515
依田医院	常磐城五丁目		28-1223
リサーチパーククリニック	下之郷		37-1133
わかた内科	新町		38-2540
渡辺皮膚科形成外科クリニック	小牧		29-1112

医療機関名	丸子地域	所在地	電話番号
生田耳鼻咽喉科医院	生田		41-1187
大久保医院	生田		42-6465
沖山医院	長瀬		42-3451
鹿教湯病院	鹿教湯温泉		44-2111
岸医院	上丸子		42-2679
すがわら整形外科クリニック	長瀬		42-5865
そよかぜ病院	塩川		35-0305
塚原醫院	上丸子		42-5558
つかはらクリニック	塩川		75-5544
のどか内科クリニック	中丸子		42-6501
丸子中央病院	中丸子		42-1111
山浦内科クリニック	長瀬		71-0170

医療機関名	真田地域	所在地	電話番号
小林医院	傍陽		75-3555
さなだクリニック	長		72-0711
本原クリニック	本原		72-5550

医療機関名	武石地域	所在地	電話番号
武石診療所	下武石		85-3308

医療機関名	その他地域	所在地	電話番号
国保依田窪病院	長和町古町		68-2036



空き家・住宅に関する相談会

専門家がご答えします！この機会にぜひご相談ください。
日時 10月20日(金) 13:00～16:00
場所 市役所本庁舎 201会議室
内容
 ●うちの空き家は売れるの？貸せるの？
 ●古い住宅をリフォームしたい！
 ●親の主義のままでの空き家を処分したい！
対象 市内に空き家を所有する方
定員 先着5名
申込 9月25日(月)～10月12日(木)に電話で。
☎ 住宅政策課 ☎71・6722

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て、私たちは何をすべきなのか、一緒に考えてみませんか。
日時 10月24日(火) 18:30～
場所 丸子文化会館 小ホール
演題 いまこそ見せたい、大人の背中！
 地域の教育力を見直そう
講師 早坂淳氏(長野大学 社会福祉学部 社会福祉学科教授)
その他 託児を利用する方は10月13日(金)までに電話で申込。
☎ 丸子まちづくり会議 ☎75・1061
 (丸子地域教育事務所)

上田市平和祈念事業

今年度は被爆者の体験や平和への思いを次世代に語り継ぐため、被爆体験伝承者による伝承講話を開催します。
日時 10月21日(土) 10:20～(開場 10:00)
場所 西部公民館 大ホール
内容 DVD上映・被爆体験伝承者による伝承講話(要約筆記あり)
対象 小学生以上
定員 70名
☎ 人権共生課 ☎23・5393

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。
対象 次のいずれかに該当する市内の事業者(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事業者
 (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事業者
 (3)その他、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事業者
応募方法
 11月17日(金)までに応募用紙(☎窓ロ・市ホームページにあり)を提出。
☎ 人権共生課 ☎23・5245

都市計画変更(案)の縦覧

県および市では上田都市計画道路および用途地域の変更を予定しています。当該都市計画の変更にあたり、都市計画法に基づき都市計画の変更案を縦覧し、期間満了の日まで意見書を提出することができます。
変更案の内容
 ●上田都市計画道路の変更(県決定)
 【北天神町古吉町線】
 ●上田都市計画 用途地域の変更(市決定)
 【北天神町古吉町線 沿道用途地域】
縦覧
期間 9月29日(金)～10月12日(木)
場所 市都市計画課、県上田建設事務所整備課、県都市・まちづくり課
 ※県および市のホームページでもご覧いただけます。
意見書の提出
 縦覧場所にある用紙を期間内に縦覧場所へ提出。意見書を提出できる方は市民または利害関係者に限ります。
 ※郵送の場合は10月12日(木)必着。メール、FAX不可。
☎ 道路の変更:県上田建設事務所整備課 ☎25・7165
 用途地域の変更:市都市計画課 ☎23・5134

奨学金など返還補助の事前登録はお済みですか？

市では市内に居住し奨学金などの返還義務がある方が、以下の対象要件を満たす場合、返還補助を行っています。現在、令和5年4月1日以降、新たに雇用された方の事前登録を受け付けています。詳しくは市ホームページをご覧ください。
対象
 ●令和6年度末時点で、40歳未満の方
 ●正規雇用者であって、期間の定めがない方
 ●市が規定する「働き方改革に取り組む」中小企業で就業している方
 ●市税に滞納がない方
☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023 ☎26・6024



市ホームページ

催し

申込方法などの詳細は☎へご確認いただくかホームページをご覧ください。

イベント名	日時	場所	問い合わせ先
日本遺産バスツアー ※申込は9月22日(金)～10月18日(木)まで	10月22日(日) 9:30～13:30	塩田地域自治センター	文化政策課 ☎75・2005 ホームページ
県下一斉司法書士無料法律相談	10月14日(土) 13:00～16:00 (上田商工会議所会館は10:00～)	上田商工会議所会館 真田総合福祉センター 丸子長瀬市民センター	長野県司法書士会上田支部事務局 ☎21・5071 (市民課)
①インボイス制度説明会 ②登録要否相談会	①10月6日(金) 10:00～11:30 11月7日(火) 10:00～11:30 12月5日(火) 10:00～11:30 ②10月6日(金) 13:00～16:00	上田税務署 別館2階会議室	上田税務署 法人課税第一部門 ☎21・0440 個人課税第一部門 ☎21・0434 国税庁ホームページ(税務課)
あすなろの会上田 (上小地域自死遺族交流会) ※2日前までに申込	10月19日(木) 13:30～15:30	市内 (参加者へ別途ご案内します)	上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎25・7149 (健康推進課)
依田川リバーフロント市民の広場 ①ヨガ教室 ②コンサート	①10月15日(日) 10:00～11:00 ②10月22日(日) 10:00～11:00	リバーフロント市民の広場(丸子総合体育館テニスコート北側)	依田川リバーフロント市民協働事業実行委員会(丸子地域振興課内) ☎42・1041
日本遺産 信州上田・塩田平検定	12月17日(日)	塩田公民館 大ホール	日本遺産 信州上田・塩田平検定実行委員会(文化政策課内) ☎75・2005 市ホームページ
「日本遺産 信州上田・塩田平検定」対策講座	10月14日(土) ①10:00～11:30/講座 ②13:30～14:30/セミナー ③15:00～16:30/講座		
げんきまるこ産業フェスタ2023	10月21日(土) 10:00～16:00	丸子文化会館	上田市商工会 ☎42・2213 (丸子産業観光課)
鹿教湯温泉 食・浴の秋祭りウィーク	10月2日(月)～8日(日)	鹿教湯温泉	鹿教湯温泉観光協会 ☎44・2331 (丸子産業観光課)
まりこ 梔子ワイナリー 秋の梔子マルシェ	10月28日(土)・29日(日) 両日 10:00～16:30 ※時刻は変更となる可能性があります。	梔子ワイナリー(長瀬146-2)	シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー ☎75・8790 (丸子産業観光課) ホームページ

催し

親子でグングン山さんぽ～ねこだけに登ろう～

菅平を象徴する山「根子岳」に登ってみませんか。バスで菅平牧場まで移動し、山頂でお昼を食べます。登山してみ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。山に登れる服装と靴でお越しください。
日時 10月14日(土) 7:00～16:00
集合場所 真田地域自治センター駐車場
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30名程度
料金 大人1人300円 子ども1人100円(菅平牧場入場料・保険料・おやつ代)
持ち物 飲み物、昼食
申込 9月20日(木)～10月2日(月)に、電話またはメールで。
☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6375
 ☎ shogaku@city.ueda.nagano.jp



募集

花の百名山 根子岳 ササ刈りボランティア募集

植生保護活動のため、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 10月21日(土) 8:30～16:00(予定)
 ※予備日は10月22日(日)
集合場所 菅平牧場登山口 駐車場
内容 登山口～根子岳中腹のササ刈り
対象 登山およびササ刈りができる方
定員 30名
持ち物 飲み物、昼食、雨具、防寒具、登山用の靴、刈り払い機(お持ちの方)
申込 10月6日(金)までに電話で。
☎ 真田中央公民館 ☎72・2655
 (真田産業観光課)

10月は受信環境クリーン月間

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は、近所で同様のことが起きていないか確認のうえ、☎にご相談ください。
☎ 総務省信越総合通信局
 ●受信障害について ☎026・234・9991
 ●不法無線局について ☎026・234・9976
 (環境政策課)

場所の記載がないイベントは、同施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」欄に記載してください。

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します (10月～令和6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〉 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	10月	4日	6日	3日	11日	13日	17日	18日	20日
	11月	8日	10日	7日	15日	17日	14日	22日	24日
	12月	6日	8日	5日	13日	15日	19日	20日	22日
	1月	10日	5日	16日	17日	12日	23日	24日	19日
	2月	7日	2日	6日	14日	9日	20日	21日	16日
	3月	6日	8日	5日	13日	15日	12日	27日	22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6年3月は巡回を休止します。

〈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	西内保育園 鹿教湯病院 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	3日 17日 31日	4日 18日	5日 19日	10日 24日	11日	25日	12日 26日
	11月	14日 28日	1日 15日 29日	2日 16日 30日	7日 21日	8日	22日	9日 23日
	12月	12日	13日	14日	5日 19日	6日	20日	7日 21日
	1月	9日 23日	10日 24日	11日 25日	16日 30日	17日	31日	18日
	2月	6日 20日	7日 21日	8日 22日	13日 27日	14日	28日	1日 15日 29日
	3月	5日 19日	6日 20日	7日 21日	12日 26日	13日	27日	14日 28日

ひきこもり家族教室

ひきこもりへの正しい対応方法を知り、ひきこもり・不登校の問題と向き合う第1歩として家族教室を開催します。

日時 10月19日(休)
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 『子どもたちの安心安全な居場所とは?』～うえだ子どもシネマクラブの取り組みから～

講師 直井恵氏(うえだ子どもシネマクラブ コーディネーター)

対象 市内在住の方

申込 10月16日(月)までに電話で。

問 健康推進課 ☎23・8244

発達に関する住民向け講演会

子どものことばとことばの育ちについての講演会です。ことばやコミュニケーションを育むために大切にしたい視点やかかわりについて紹介します。

日時 10月21日(出)
14:00～15:30(受付 13:30～)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 多目的ホール

テーマ 子どものことばとコミュニケーション(仮)

講師 中川信子氏
(言語聴覚士、子どもの発達支援を考える STの会代表)

対象 市内在住の方

定員 先着150名

申込 9月19日(火)以降、電話または電子申請で。

その他

- 講演会の様子は後日上田市行政チャンネルなどで放送します。
- 会場内の託児はありません。

問 発達相談センター ☎24・7801



第18回 市民プラザ・ゆう総作品展

日時 10月21日(出)・22日(出)
両日 10:00～15:00

内容/日時/場所

①作品展示・販売
/21日(出)・22日(出)/市民プラザ・ゆう

②太極拳(発表・体験)
/21日(出) 11:00～11:30
/中央公民館 展示室

③吹き矢(体験)
/22日(出) 9:00～12:00
/中央公民館 展示室

④フラダンス(発表)
/22日(出) 13:30～14:00
/中央公民館 展示室

その他
市民プラザ・ゆうでは育成グループがさまざまな活動を行っています。どなたでも見学・参加ができますのでお問い合わせください。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 人権共生課 ☎27・2988



お詫びと訂正

広報うえだ 8月号10ページ「認知症講演会」記事の氏名の読み方に誤りがありました。お詫びし訂正します。

【誤】田中 広一 【正】田中 広一

モルックを体験してみよう! 【活力あるまちづくり支援金事業】

話題のスポーツ、モルックを体験してみませんか?初めての方、興味のある方、小学生から高齢者までどなたでも参加できます。世界初プロモルッカーの山口順氏を講師に、基礎から楽しみ方を教わりながら実際にプレーしてみましよう!

日時 10月21日(出) 13:00～15:00

場所 上田創造館 体育館

講師 山口順氏
(日本ユニバーサルモルック協会会長)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着32名

料金 500円

申込 9月23日(土・祝)以降、氏名・電話番号・年齢・参加人数を電話またはLINEで。

問 モルック信州 ☎71・8118
(市民参加・協働推進課)



市民フェスティバル ～男女がつくるいきいき上田～

今年は女性の視点からの防災をテーマに、台風19号の際、長野市長沼で被災者支援活動を行った防災士の方をお招きし、被災直後の様子や復興活動などのお話をさせていただきます。

日時 10月28日(出) 13:00～(開場 12:30)

場所 中央公民館 3階大会議室

内容

- 講演会
突然の災害、そのときあなたはどうする?
講師 太田秋夫氏
(防災士、Hope Apple(穂保被災者支援チーム)代表)
- ワークショップ

申込 9月19日(火)以降、電話で。

問 人権共生課 ☎23・5245

イタリア文化に触れよう、 楽しもう 【上田市文化支援事業】

上田市とイタリアとの歴史的つながりを背景に、日伊交流フェスタを開催します。緑あふれる会場で、楽しい時間を過ごしませんか。

日時 10月1日(日) 10:00～16:00

場所 いにしへの丘公園一帯(旧宣教師館・親水公園・+519worklodge など)

内容

- イタリア音楽コンサート
- イタリア車の展示
- メルカート(キッチンカーの軽食販売、イタリア雑貨などの販売)
- 上田とイタリアの養蚕の歴史展
- 簡単イタリア語教室 ほか

問 Jewelry Salon ヤジマ ☎22・3111
日伊協会長野(渡辺) ☎090・4944・2781
(文化政策課)



うえだ多文化交流フェスタ 2023

世界各国の文化に触れ、多文化共生への理解と異文化交流を深めることのできるイベントです。

日時 10月8日(日) 10:00～13:00

場所 中央公民館 3階大会議室

内容 各国料理の試食(お持ち帰り用)、音楽演奏・ダンスなどのステージパフォーマンス、多文化交流関係団体の活動やさまざまな国と地域についての展示

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)

場所の記載がないイベントは、岡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、「お問い合わせ」欄に記載がない限り「申込不要」です。

広報 **うえたでつながる 東国本**

市は東日本の新幹線沿線自治体が連携し地域活性化を目指す「東日本連携・創生フォーラム」に参加しています。この取り組みに参加している自治体の観光情報や各地域の魅力を紹介しします。

さいたま国際芸術祭2023 10月7日開幕！

さいたま国際芸術祭2023は、現代アートチーム 目[mé]をディレクターに迎え、10月7日～12月10日の65日間 にわたって開催します。メイン会場の旧市民会館おおみや では、展示に加え多様な公演を連日開催。また、市民プロジェクト・キュレーターらが中心に企画する「市民プロジェクト」などが連日さまざまな場所で行われ、芸術祭期間中、さいたまの街に膨大な「営みの集合体」が発生します。詳しくは、さいたま国際芸術祭2023公式WEBサイトへ。



- 会期** 10月7日(土)～12月10日(日)[65日間]
- 会場** 旧市民会館おおみや(埼玉県さいたま市大宮区)ほか
- テーマ** わたしたち
- その他** 1 DAYチケット・フリーパス(メイン会場)の前売販売中！フリーパスを購入した方にはストラップ付きパスケースの特典あり。

問 さいたま国際芸術祭実行委員会事務局
☎048-767-5411 FAX048-767-5351 ✉ arts-festival@saitama-culture.jp (観光シティプロモーション課)

上田市障がい者芸術・文化講座～安曇野地区の文化と芸術を巡る旅～

日時 11月1日(火) 8:30～16:30 (集合 8:15)
集合場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)
目的地 碓山美術館・大王わさび農場・松本市染物工場
対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方とその家族
定員 先着15名 **料金** 4,000円
申込 10月16日(月)～25日(火)に電話またはFAXで。
問 上小圏域基幹相談支援センター
☎28-5522 FAX28-5520 (障がい者支援課)

第7回 上田地域がん市民公開講座

「乳がんとともに」がテーマの講演会です。
日時 10月28日(土) 13:30～16:00(開場 13:00)
場所 上田文化会館
講師 小松哲氏(信州上田医療センター 乳腺内分泌外科部長)
ゲスト 山田邦子氏(お笑いタレント) 小口浩美氏(がんサポートおむすび代表)
申込 電話または申込フォームから。
問 信州上田医療センター経営企画室 ☎22-1890 (健康推進課)



お墓のお手入れ・管理の相談会

お墓のお手入れや修理などに関するご相談、これからお墓のことをお考えの方へのアドバイスなど、幅広くご相談に応じます。相談は無料です。
日時 9月30日(土) 10:00～16:00
場所 中央公民館、真田中央公民館
対象 市内在住の方、市内にお墓をお持ちの方 ※営業目的の相談会ではありませんので、相談者からの依頼がない限り一切の販売行為は行いません。当日会場に来られない方は出張相談も受け付けます。
問 上小石材同業組合組合長(伊藤) ☎25-2875(☎090-1533-0124) (環境政策課)

講座・教室

男性の家事講座 「ナチュラルクリーニング」

普段使うマイボトルやマグカップなど身の回りの汚れが気になっていませんか。お試しセットを用意しますので、ご自宅でもすぐに実践できます！お気軽にご参加ください。
日時 10月14日(土) 10:00～12:00
講師 波多腰玲子氏、江口早苗氏
対象 市内在住・在勤の男性 または夫婦
定員 10名
料金 500円(うち材料費200円)
持ち物 ゴム手袋、エプロン、汚れを落としたい物(例:茶渋汚れのついたマイボトル・マグカップ、油汚れを落としたいキッチン周りのものなど)
申込 9月25日(月)以降、電話で。
問 市民プラザ・ゆう ☎27-2988 (人権共生課)

保育のお仕事体験会

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
①11月9日(木) 9:30～13:30 / 泉田保育園
②11月14日(火) 9:30～13:30 / まるこ保育園
持ち物 上履き、飲み物、主食、給食のおかず代215円
申込 9月25日(月)以降、①②の開催日1週間前までに電話または市ホームページから。
問 保育課 ☎23-5132



紅葉の武石で楽しむ 2つの体験 【活力あるまちづくり支援金事業】

①楽栗渓谷と竜ヶ沢ダム の自然観察トレッキング(約4km) & ドリップコーヒーブレイク & 手打ちそばランチ付き
②地元カメラ愛好家がガイドする紅葉スポット巡りと手打ちそばランチ付き
日時 ①10月14日(土) 8:50～13:00
②10月21日(土) 8:50～13:00 ※小雨決行・雨天中止
その他 各体験の料金や申込方法などの詳細はホームページをご覧ください。
問 信州たけしのロマンと魅力を掘り起こし発展させる会(中澤) ☎090-1997-9431 (市民参加・協働推進課)



講座・教室

申込方法などの詳細は問へご確認ください。ホームページをご覧ください。

イベント名	日時	場所	問い合わせ先
求職中の若者のためのパソコン講座(対象:15歳～49歳)	10月19日(木)・20日(金)・23日(月)・24日(火)・25日(水) ※事前説明会あり(参加必須) 各日 10:00～12:00	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)	若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383 (地域雇用推進課)
0歳児からのあしく教室(定員 各回10組)	9月27日(水)、10月11日(水)・25日(水) 各日 10:00～11:00	上田城跡公園体育館 剣道場	USC クラブ ☎26-5320 (平日 10:00～16:00) ※料金 500円/回 (スポーツ推進課)

Uターン就職相談会

上田に戻りたい、戻ってきてほしい。でも仕事が見つかるか心配で踏み出せない…。そんなUターン希望者とその家族を対象に相談会を実施します。
日時 10月4日・18日 11月8日・22日 12月6日・20日の水曜日 各日 9:00～17:00で1組1時間程度
場所 シードジャパン株式会社(長瀬3607)
対象 上田市へのUターン希望者とその家族
申込 開催日の前日までに電話またはメールで。
その他 市ではUターン希望者を対象に就職支援の取組を行っています。詳しくはホームページをご覧ください。
問 シードジャパン株式会社 ☎0120-45-8155 ✉ online@seed-japan.jp (地域雇用推進課)



場所の記載がないイベントは、固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、「任意参加」「無償参加」「無料参加」「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。

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26日(日) 13:00～16:30(受付 12:30～)
会場 THE GRAND TIARA 上田高砂殿(天神2-2-2 ☎0120・23・1133)
内容 婚活セミナー、交流会
講師 若井順子氏(しあわせ本舗代表)
対象 39歳以下(昭和59年以降生まれ)で次に該当する方
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 独身の方(県内および嬭恋村在住または在勤の方優先)
定員 男女各20名(合計40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2,000円 女性1,500円
※事前に支払。支払後に参加辞退の場合は返金しません。
申込 10月31日(火)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。
☎ 上田地域定住自立圏中心市(上田市移住交流推進課内)
☎71・6734 ☒ ueda-konkatu@city.ueda.nagano.jp



電子申請

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(匿名、電話や口頭での意見は不可)。

①人権施策基本方針第二次改訂について

一人ひとりの人権が尊重される社会の実現に向けた方針の改訂です。

募集期間 10月16日(月)～11月15日(水)

☎ 人権共生課 ☎23・5393(FAX兼用) ☒ jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp
〒386-8601(住所不要)

②上田市地域公共交通計画(案)について

持続可能なまちづくりのための地域公共交通に関するマスタープランです。

募集期間 9月27日(水)～10月26日(木)

☎ 交通政策課 ☎23・5011 ☒ kotu@city.ueda.nagano.jp
〒386-8601(住所不要)

①②共通事項

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(公表場所または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。



市ホームページ

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①街かど読書会

～子供の時に読んだ作品と再会するとき～
小学校で読まれている作品と一緒に読み、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。

日時 10月20日(金)、12月22日(金)(全2回)
両日 18:00～19:00

講師 片岡通有氏
(長野大学社会福祉学部教授)

定員 先着15名

②おもしろ理科講座

「真空・薄膜のふしぎ実験」

真空下における風、音、オーロラの面白い現象や、金属薄膜コーティングについて解説し、薄膜の作製実験も行います。

日時 10月28日(土) 13:30～15:30

講師 沖智明氏(長野県工科短期大学校機械システム学科長・教授)
飯田祐介氏(長野県工科短期大学校機械システム学科准教授)

対象 小学5年生～高校生

定員 先着12名

①②共通事項

申込 9月22日(金)以降、住所、氏名、連絡先を電話、FAX、またはメールで。

☎ まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10丸陽ビル1階、火～土曜日 12:00～18:30)
☎75・0065(FAX兼用)
☒ machicam.u@gmail.com
(学園都市推進室)



ホームページ

あったか1135(いい産後) 講座はじめました 【活力あるまちづくり支援金事業】

①パートナー、両親とのコミュニケーションを語ろう

日時 10月29日(日) 10:00～11:30
場所 市民プラザ・ゆう
講師 篠原君江氏(しのはら助産院)
定員 先着15組
料金 500円/組

②1135フォーラム みんなで上田の産後を語ろう

内容 先進事例の講演、「学んで語ろう」レポート、上田市内の助産師や子育て支援情報のパネル展示 など

日時 11月3日(金・祝) 11:30～14:30
場所 岸の角 **定員** 先着50名

①②共通事項

申込 9月23日(土・祝)以降、電話またはメールで。

☎ 1135信州(吉澤) ☎090・7840・3052
☒ 1135.shinshu@gmail.com
(市民参加・協働推進課)

妊娠前に知っておきたいこと

妊娠前の不安を解消させるために妊娠や育児費用などの基礎知識を一緒に学びましょう! 全3回。単発での受講も可能です。

期日/内容/講師/料金/持ち物

①10月15日(日)/ファミリー&マネー初心者必見! 家族のお金を守り、未来へ育てる方法/竹内かおる氏(ファイナンシャル・プランナー)/無料/なし

②10月29日(日)/明日からできる! 次の世代へ健康をつなぐ心がけ～プレコンセプションケアのススメ～/川上清美氏(市立産婦人科病院助産師)/無料/なし

③11月19日(日)/ほっこりあったかプレコンクッキング(座学、調理実習)/平田直美氏(市立産婦人科病院管理栄養士)/500円/エプロン、三角巾

①～③共通事項

時間 10:30～12:00

対象 市内在住・在勤の妊娠を望むカップル・夫婦 ※お一人での参加可

定員 各先着10名

申込 9月25日(月)以降、電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
(人権共生課)

第18回 人権を考える市民のつどい



市ホームページ

NHK「あさイチ」などでおなじみの副島淳氏を迎え、講演会を行います。

申込不要・入場無料です。お気軽にご来場ください。

日時 10月12日(木) 13:30～15:30(開場 12:45～)
場所 サントミュージゼ 大ホール

内容
●市民へのアピール「おけまる食堂実行委員会」
●講演会 講師: 副島淳氏(俳優・タレント)
演題: ちがいを楽しむ

●人権啓発作品、人権啓発パネルなどの展示
※最新情報は市ホームページをご覧ください。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・5197

就職のためのコミュニケー ション力向上セミナー

高校生、大学生、求職中の方、転職や再就職を考える方向けのセミナーです。スキルアップのチャンス!

日時 10月24日(火) 14:00～16:00

場所 勤労者福祉センター

定員 先着20名

申込 市ホームページから電子申請で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ

第38回 みんなの人権セミナー 第1講座

ドキュメンタリー制作を通して同和問題を学びます。

日時 10月12日(木) 18:30～20:00

場所 丸子文化会館 小ホール

講師 野沢喜代氏(人権センターながのの代表理事、元SBC信越放送ディレクター)

演題 「私が出会った大切な人たち」
～ドキュメンタリー制作を通して～

定員 80名程度

☎ 丸子地域教育事務所 ☎42・6682

子育て世代のお金セミナー! 【活力あるまちづくり支援金事業】

子どもの夢をかなえるにはいくら必要なのか? 将来の資金を準備するため、今からできることはあるのか? 八十二銀行の専門家による大学までの必要な教育費や資金準備の考え方、制度などのセミナーです。

日時 10月22日(日) 13:30～15:00

場所 西部公民館

対象 市内在住の子育て世代の方

定員 先着50名

申込 9月23日(土・祝)以降、氏名・連絡先・人数を電話またはLINEで。

☎ 五合サロン(宮下)

☎090・9358・8866

(市民参加・協働推進課)



LINE ※登録して申込

場所の記載がないイベントは、固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、「活力あるまちづくり支援金事業」に「無償」で「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。

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(7月分)。

- ◇西部公民館自主活動童謡唱歌を楽しむ会一同様
現金28,298円/市政全般に対して
- ◇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
- ◇上田岳風会様 姿見一枚/塩田公民館へ
- ◇上田ユネスコ協会様 現金72,340円/市内小学校へ
- ◇合同会社ラビッツ様 現金100,000円/上田市の地域内分権推進のため
- ◇依田窪交通安全協会様 交通安全キャラクター文具セット、交通安全チラシ1,058名分/旧丸子、武石地域の小学校へ
- ◇上田交通安全協会様 交通安全標語入りえんぴつ、夏の事故防止チラシ8,200名分/上田地域の小学校へ

ふるさと寄附金 1,058件 17,113,000円

アクアプラザ上田からのお知らせ

アクア秋まつり開催

日時 10月9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 ほか

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(入浴券付き)
申込 9月25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臨時休館します。

期間 10月10日(火)~21日(土)

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626

上田市スポーツ教室「初心者ゴルフ(冬期)」

期間・時間/場所/定員/料金
10月11日~12月6日の水曜日
各日 10:00~12:00/上田ゴルフセンター(常田3-4-57)/30名/4,000円(別途練習場使用料 など)

申込 9月23日(土・祝)~10月6日(金)に、申込用紙(スポーツ推進課、上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所にあり)を提出。市ホームページからも申込可。

☎ 上田市スポーツ協会事務局 ☎27・9400

(スポーツ推進課)

健康・スポーツ

第25回 上田市小学生ドッジボール大会

選手15名以内(8人制、6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。

日時 11月26日(日) 9:00~

場所 丸子総合体育館(御嶽堂1-1)

部門/対象

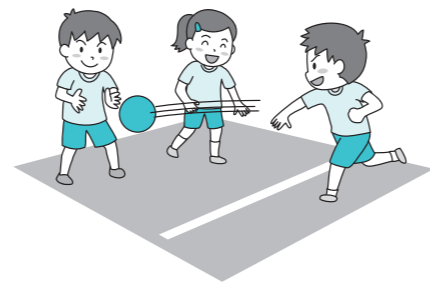
- ジュニアの部
/小学1~3年生で編成したチーム
- フレンドリーの部
/小学4~6年生で編成したチーム(初心者対象:学校・クラス・育成会などで結成したチーム)
- ファイターの部
/小学4~6年生で編成したチーム(上級者対象:クラブ活動を主として行っているチーム)

※各部門ともチーム構成に制限はありません(混合・男子・女子)

料金 3,000円/チーム(当日徴収)

申込 10月1日(日)~31日(火)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



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。

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、体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 10月3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「日本食で脳を元気に」

講師 沼田百合子氏(管理栄養士)

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30名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 9月26日(火)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

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24日(火) 9:00~19:20

場所 西部公民館

対象 市内在住の方 定員 先着15名

料金 1,650円(テキスト代、当日徴収)

持ち物 運転免許証、筆記用具、昼食、飲み物 など

申込 10月12日(木)までに電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症サポーターとして地域で自分ができることを見つけるための講座です。

日時 11月9日(木) 13:00~15:30

場所 市役所南庁舎5階 会議室S503

内容 認知症の理解を深める講話・グループワーク

講師 若年性認知症当事者、伝田景光氏(長野県若年性認知症支援コーディネーター)

対象 認知症サポーター養成講座受講済みの方

定員 先着50名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 9月29日(金)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

ペアレント・トレーニング

「落ち着きがない」「かんしゃく」などお子さんの行動に困っていて、子育てに不安を感じている保護者の方のための講座です。

日時 10月11日・25日、
11月1日・15日・29日、
12月6日・20日の水曜日(全7回)
※原則全日程参加

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 年少~年長児の保護者

定員 6名(託児はありません)

申込 10月4日(火)までに電話で。

☎ 発達相談センター ☎24・7801

LINE 上田市公式LINE 友だち登録&受信設定を!

友だち登録は、QRコードまたは検索から

- ①「友だち追加」
- ②「検索」
- ③「@uedacity」をID検索

上田市行政チャンネル(YouTube)では、登録方法・基本機能について紹介中!

☎ 広報課 ☎71・8080

外国籍市民への日本語支援者養成講座

外国籍市民の日本語学習支援に興味のある方、未経験でも結構ですので、ぜひご参加ください。

内容/日時
◇第1回 基礎編(日本語を教える時のポイントなど)/10月25日(火) 19:30~または29日(日) 10:30~

◇第2回 実践編(授業の進め方、教案の書き方など)/11月8日(火) 19:30~または18日(土) 10:30~
※各日1時間30分程度

場所 AMUPLAZA (大手2-4-4 市役所分室2階)

講師 荻野真由美氏 (日本語教師・外国人材コンサルタント)

開催方法 水曜日のみ、会場開催に加えオンライン開催(Zoom)あり。

定員 各日20名程度

申込 10月13日(金)までに、参加日・人数を電話かメールで。オンライン参加の場合はお申し出ください。

☎ 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)

外国籍市民のための防災基礎講座

災害が起きた時どうすればよいかを学びます。火を消したり、火災の煙の体験をします。

日時 10月1日(日) 10:00~12:00


場所 上田中央消防署(大手2-7-16)

対象 外国籍市民

申込 9月27日(火)までに、参加人数を電話かメールで。

☎ 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)


場所の記載がないイベントは、固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、「お問い合わせ」にてお問い合わせください。

 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。

健康・スポーツ

申込方法などの詳細は へご確認くださいかホームページをご覧ください。

イベント名	日時	場所	問い合わせ先
ボールウォーキング講座 【上田城跡公園めぐり】	11月17日(金) 9:20~12:00	上田城跡公園 憩の広場	東信教育事務所生涯学習課(柿沼) ☎0267・31・0252 ☎0267・31・0140 ✉toshinkyo-shogai@pref.nagano.lg.jp (スポーツ推進課) 
マレットゴルフ 初心者講習会	10月7日(土) 9:00~12:00	塩田の郷マレットゴルフ場 (前山2400-1)	塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39・4455 ※料金1,500円 (スポーツ推進課)
お出かけウォーキング	① 9月26日(火) 9:30~11:30 ② 10月10日(火) 9:30~11:30 ③ 10月17日(火) 9:30~12:00	①長瀬地域(長瀬市民センター駐車場に 9:15集合) ②染谷台段丘グリーンベルト(ひとまちげんき・健康プラザうえだ駐車場に 9:15集合) ③祢津地域(祢津公民館に 9:15集合)	🌐クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00~16:00) ※料金 ①~③500円/回 ④700円/組 ⑤500円/人 ⑥500円/組 (スポーツ推進課)
子どもと親子の運動教室 ④ポップ体操教室 ⑤キッズ身体機能向上教室 ⑥親子運動あそび教室	④10月3日(火)・17日(火) 両日 10:30~11:30 ⑤10月14日(土) ●小学1~3年生 10:00~11:00 ●小学4~6年生 11:15~12:15 ⑥10月21日(土) 10:00~11:00	④上田城跡公園体育館 剣道場 ⑤川西小学校 ⑥神川小学校	
ガチダイエット	10月16日~12月4日の月曜日 (全8回) 各日 19:30~21:00	塩田公民館(中野20)	🌐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)
幼児・児童運動あそび教室 (後期)	10月21日、11月18日、 1月20日、2月3日・17日、 3月9日・30日の土曜日(全7回) /幼児クラス 9:00~10:00、 児童クラス 10:20~11:30	自然運動公園総合体育館	
アリオモール ウォーキング教室 ※申込不要	①10月3日(火) ②11月7日(火) ③12月20日(火)	アリオ上田 ①星のコート ②③太陽のコート	上田市総合型連絡協議会事務局 (🌐クラブUSC) ☎26・5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)
からだを動かす楽しさ体験	9月30日(土) 9:00~10:30	上田城跡公園第二体育館	上田市スポーツ少年団事務局 ☎27・9400 ✉taikyo@po2.ueda.ne.jp (スポーツ推進課)

 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。

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します。

日時 10月12日(木)、11月17日(金)、
12月8日(金) 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22日(金)~10月6日(金)に電話で。
📞 健康推進課 ☎28・7123

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、日頃から身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。

期日
①10月5日(木)・17日(火)・25日(火)
/高齢者福祉センター

②10月3日(火) / 丸子ふれあいステーション
10月17日(火) / 長瀬市民センター

③10月11日(火)・23日(月) / 真田中央公民館
④10月6日(金)・20日(金)

/ 武石地域総合センター

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各回先着40名

持ち物 飲み物、②のみ敷物(バスタオル
など)と室内用運動靴

申込 ①は9月25日(月)以降、電話で(複数日
の申込不可)。②~④は申込不要。

📞 高齢者介護課 ☎23・5140

2023 第19回 3on3 in 上田

3人制のバスケの大会を開催します!
期日 11月5日(日)

場所 自然運動公園 総合体育館
(下之郷乙935)

部門 ①優勝を目指す「公式戦」
②3on3を楽しむ「交流戦」

対象 中学生以上(②交流戦のみ中学生の
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29日(金)~10月15日(日)に申込
用紙(上田市スポーツ協会、市ホーム
ページにあり)に記入し、メール
またはFAXで。

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

📞 実行委員会事務局
(上田市スポーツ協会事務局内)
☎27・9400 ☎21・3100
✉sports@ueda.ne.jp
(スポーツ推進課)

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、「お問い合わせ」にて「何をなご」に「無」を「申込」不要です。



フードドライブ

家庭で消費されない食品を集め、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。食品の提供にご協力をお願いします。

日時 10月7日(土) 10:00~11:30
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

受付品
次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品

- ①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの
- ②未開封で包装や外装が破れていないもの
- ③生鮮食品以外のもの(米は2021年産以降のもの)

📞 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025
(福祉課)



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

所蔵資料展開催中

第14回所蔵資料展「明治23年の丸子村議会文書や大正12年9月発生の関東大震災関係文書など一明治から昭和の公文書にみる上田市の歴史」を開催中です。

【期間】12月3日(日)まで
【料金】無料
(丸子郷土博物館の展示観覧は有料)

【説明会】①10月7日(出)、②11月5日(出)の10:00、11:00、13:00、14:00から各回定員5名まで。
【申込】電話またはメールで。

真田図書館

☎72-8080(月曜日休館)

おはなし広場

「おとぎの会」の皆さんによる、絵本の読み聞かせです。
【日時】10月21日(出) 10:30~
【定員】20名程度 ※予約は不要です

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 ※7月31日時点の登録状況です。

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます(金銭の授受は一切なしとします。登録は3か月です)。
【ゆずります】洗濯機(4.2kg)/鏡台(いす付き)/桐たんす(3つに分割できる) /電子ピアノ/ベッド(シングル)/エレクトーン
【ゆずってください】絵本棚/はぜ棒・足/自転車カバー/こたつ布団(80cm×80cm用)/運動着(神川小・140cm以上)/ホットプレート



市ホームページ

古着を回収します

家庭で不用となった古着などを回収します。古着はなるべくたたみ、透明なビニール袋に入れてお持ち込みください。
【日時】10月6日(出) 10:00~12:00
【回収品目】古着(シャツ、ズボン類、セーター、フリース、スーツ、子ども服など)、ぬいぐるみ、タオル、バッグ、靴など
【お願い】回収した衣類は古着として利用されますので、まだ着られる状態の衣類を洗濯してからお持ち込みください。



回収品目はこちら

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組に意欲があり、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】10月2日(月)~20日(金)
【業務内容】不要品交換・古着回収の受付、ごみ減量化基材「ばっくん」の製造・頒布など
【業務期間】令和6年4月1日から3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(固窓口または市ホームページにあり)を郵送、または窓口へ。
☎ 廃棄物対策課 ☎22-0666



市ホームページ

施設イベント

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」の皆さんによる読み聞かせなどです。
【日時】10月14日(出) 10:30~
【申込】9月26日(火)~10月13日(金)に電話または窓口で。



図書館まつり

- 図書館まつりに参加して、一足早く「ハロウィン」を楽しもう！
- 10月14日(出) 10:00~16:00
- ①移動図書館「あおぞら号」見学会
- ②ハロウィンかぼちゃを作ろう!(先着15名)
- ③ぬいぐるみおとまり会のためのおはなし会(先着9名)
- 10月15日(日) 10:00~14:00
- ④移動図書館「あおぞら号」見学会
- ⑤折り紙でハロウィン!(先着20名)
- ※大人の参加も可
- ⑥図書館探検隊
- 【申込】②③⑤は要事前申込。9月26日(火)以降、電話または窓口で。



歴史講座「近代の丸子 裏話」

【上田市の図書館100周年記念事業】
もっと知りたい!丸子地域のこと。「丸子修学館高等学校」や当時あった「丸子劇場」についてお話しいただきます。
【日時】11月2日(休)、12月7日(休)、令和6年1月11日(休)(全3回) 各日 13:30~15:00
【講師】両角文秋氏 (元丸子修学館高等学校 校長)
【定員】先着20名(原則、全て参加できる方)
【料金】300円
【申込】10月4日(火)以降、電話または窓口で。

ときめきウォーキング 「神科富士見台」

富士見台からの景色を楽しみ、伊勢崎城跡など史跡を巡ります(約6km)。

日時 10月4日(休) 9:30~11:30(受付 9:15~) ※小雨決行、荒天時は上野が丘公民館内で軽運動(約1時間)

集合場所 上野が丘公民館 駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着15名
持ち物 帽子、飲み物、室内用運動靴(荒天時)

申込 9月25日(月)~10月2日(月)に電話で。
☎ 網クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (健康推進課)

たけし紅葉めぐりウォーキング

自然の中で森林浴を楽しみながら、武石の栗栗溪谷、お仙ヶ峡の滝、亀ヶ沢ダム方面を歩きます(約4km)。

日時 10月28日(出) 9:15~12:00(受付 9:00~) ※小雨決行、荒天時延期

集合場所 武石観光センター 駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着20名
持ち物 帽子、飲み物、雨具
申込 9月25日(月)~10月4日(火)に電話で。
☎ 武石スポーツ協会 ☎85-2280 (健康推進課)

真田本城紅葉ウォーキング

日時 10月30日(月) 9:30~12:30 (受付 9:15~9:25) ※小雨決行、荒天時中止

集合場所 御屋敷公園 駐車場
コース 御屋敷公園→下塚森道→真田本城跡→諏訪神社→十林寺→大松農園(りんご試食)→御屋敷公園

対象 市内在住で7kmを3時間で完歩できる方
定員 先着20名
持ち物 帽子、飲み物、雨具、万歩計、ウォーキングポール(必要な方)
申込 9月23日(土・祝)以降、電話で。
☎ 網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)

塩田平一望ウォーキング

パノラマライン展望台から秋の塩田平を展望します。坂道多めの往復約5.5kmです。

日時 10月20日(金) 9:30~11:30(受付 9:15~) ※雨天中止

集合場所 塩田公民館 第2駐車場
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 9月25日(月)以降、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)

うえだ環境フェア2023 「みんなの力でストップ! 気候変動」 ~見て、聞いて、今日から行動しよう!~

参加団体による環境に関する展示・物販・体験、ステージ発表などがあります。アンケートとスタンプラリーでプレゼント進呈! 詳細は市ホームページをご覧ください。

日時 10月14日(出) 10:00~14:30
場所 上田創造館
☎ うえだ環境フェア実行委員会 (環境政策課内) ☎71-6428 市ホームページ

第72回 上田市民総合体育大会

競技名	開催日	場所	申込・問い合わせ先
ゲートボール	10月21日(出)	丸子辰の口ゲートボール場	上田市ゲートボール協会 ☎090-9667-0878(木口)
弓道	10月8日(日)	上田城跡公園弓道場	上田市弓道協会 ☎090-2743-2624(黒岩) ☒ yuto.kuroiwa@outlook.com
柔道	10月15日(日)	上田城跡公園柔道場	10月5日(休)まで 上田柔道協会事務局 ☎27-5787(田口)

※定員や料金、試合方法などは各競技によって異なります。詳細は各問い合わせ先へご確認ください。(スポーツ推進課)



場所の記載がないイベントは、別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、「開催なし」に「申込不要」扱いです。

信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

ヴィオラセミナー2023 室内楽演奏会

日本のトッププロとプロの受講生による室内楽コンサートをお楽しみください。
【日時】9月26日(火) 19:00~(終演 20:00予定) 【場所】ホールこだま
【出演】鈴木学(東京都交響楽団首席ヴィオラ奏者)、佐々木亮(NHK交響楽団ヴィオラ首席)、鈴木康浩(読売日本交響楽団ソロヴィオラ奏者) ほか
【料金】500円 【申込】当日直接窓口で。

KODAMAピアノフレンズコンサート2023

ホールこだまでのピアノリレーコンサートです。司会にはピアニストの金子三勇士さんをお迎えし、アットホームな雰囲気での演奏をお楽しみください。
【日時】10月1日(日) 14:00~(予定) 【場所】ホールこだま
【出演】ピアノ愛好家の皆さん(公募)
【司会】金子三勇士(ピアニスト) ※司会のみのお登場。

第33回 信州国際音楽村少年少女合唱団定期演奏会

子どもたちの澄んだ歌声をお聞きください。
【日時】10月9日(月・祝) 14:00~(開場 13:30)
【場所】ホールこだま

【曲目】緑のバイオリン、君をのせて、カントリーロード、HEIWAの鐘 ほか
【出演】信州国際音楽村少年少女合唱団、彌勒忠史(指揮、声楽家)、玉崎真弓(声楽家)、小栗華絵(伴奏)



みろくただし 彌勒忠史「みんなのクラス合唱祭2023秋」

テレビやラジオでもおなじみの声楽家彌勒忠史さんと一緒に楽しく過ごすイベントです。音楽にまつわる楽しいトークを織り交ぜた指導のもと、合唱曲と一緒に歌います。ステージ発表の後は先生を交えた楽しい交流会も計画中です。
【日時】10月7日(土) 14:00~16:00 【場所】ホールこだま
【指導】彌勒忠史 【ピアノ】山極遥香 【料金】2,000円(中学生以下無料)

上田図書館

☎22・0880(月曜日休館) ①toshokan@city.ueda.nagano.jp

貴重資料紹介展 挿絵をたのしむー江戸の絵草紙・読本からー

上田図書館が所蔵する貴重資料を展示します。
【日時】10月10日(火)~22日(日) 各日 10:00~16:00
※最終日は 15:00まで

記念講演会「寺子屋と絵草紙・読本」

【日時】10月14日(日) 13:30~15:00
【講師】尾崎行也氏(古文書学習会「山なみ」講師) 【定員】50名
【申込】9月26日(火)以降、電話または窓口で。

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4回目です(全5回)。
【日時】10月28日(日) 13:30~
【講師】笠原知子氏
【演題】上田領蚕種承認に課せられた嘉永元年発起無尽
【定員】先着30名
【申込】9月23日(土・祝)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)

特別講座 「池波正太郎と『真田太平記』」

代表作である長編大河小説『真田太平記』執筆のため、上田城や別所温泉、信濃国分寺など、上田を何度も訪れ取材を行った池波正太郎。その際案内役を務めた講師が池波との思い出やエピソードを講演します。
※開催中の特別展「『真田太平記』の世界」もあわせてぜひご鑑賞ください。
【日時】10月20日(金) 13:30~15:00(予定)
【講師】益子輝之氏(民俗研究家)
【定員】20名程度 【料金】400円
【申込】10月13日(金)までに電話で。

文学散歩 ー鬼平江戸処で遊ぼう！ー

江戸の町並みが再現され、池波正太郎の代表作『鬼平犯科帳』に登場する店やゆかりのメニューが並び羽生PA。食べて遊んで、『鬼平犯科帳』の世界を楽しみましょう(記念品付き)。
【日時】10月27日(金) 8:30~17:00(予定)
【集合場所】池波正太郎真田太平記館
【場所】東北自動車道・羽生PA(上り)「鬼平江戸処」
【定員】先着25名
【料金】2,000円(保険代含む) ※昼食は各自払いとなります
【申込】10月17日(火)までに電話で。

上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

おはなし会

幼児と楽しむことばと遊ぶおはなしの会。「表現を楽しむ会」の皆さんによる、大型絵本や紙芝居などの読み聞かせです。
【日時】10月1日(日) 11:00~11:30(開場 10:40)
【対象】幼児~小学校低学年とその保護者

「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18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！
ー知識が身につく讀書の方法ー
【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(金)以降、電話または窓口で。

はじめてのZoom

【日時/場所】
1回目 10月20日(金) 13:30~15:00/セミナールーム
※施設のパソコンを使用
2回目 10月27日(金) 13:30~14:30/自宅など(オンライン受講)
【講師】竹内久美子氏(上田図書館倶楽部会員)
【対象】個人のパソコンがあり、自宅などでネット接続ができる方
【定員】先着10名 【料金】200円(2回分) 【持ち物】USBメモリ
【申込】9月27日(水)以降、電話または窓口で。

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ①info@umic.jp

Excel 関数実践4日間コース

知っていると便利！仕事効率上がるさまざまな関数を利用して、請求書・賃金計算書作成・売上データ集計などを演習します。
【日時】10月14日・21日・28日、11月4日の土曜日
各日 9:30~12:00
【講師】小林美枝子氏
【対象】Excelの基本操作ができ、数式の基本知識がある方
【定員】16名(抽選後、結果を電話連絡)
【料金】7,030円(テキスト代込み)
【申込】10月3日(火)までに電話で。

Excel 関数入門2日間コース

Excel関数を使いこなしたい方のための講座です。集計、条件判定、文字列操作など実用的な関数を使って繰り返し演習します。
【日時】11月6日・13日の月曜日
両日 9:30~12:00
【対象】Excelの基本操作ができる方
【定員】16名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】2,500円
【持ち物】USBメモリ 【申込】10月29日(日)までに電話で。



ビブリオバトル

発表者がおすすめの本を5分で紹介した後、参加者が「一番読みたいと思った本」を投票で選びます。
【日時】11月5日(日) 13:30~15:00
【司会】西入幸代氏(上田図書館倶楽部情報サービス部会長)
【定員】①発表者7名 ②参加者20名(自宅からZoom参加も可)
【申込】9月25日(月)以降、電話または窓口で。
※①は10月20日(金)まで。

大人が楽しむ朗読の会

【日時】10月28日(日) 14:00~15:30(受付 13:30~)
【場所】上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
【出演】表現を楽しむ会(朗読)、デュオ・コモド(ヴァイオリン・チェロ)
【作品】藤沢周平作「驟り雨」ほか
【対象】18歳以上の方 【定員】先着53名
【申込】9月25日(月)以降、電話または窓口で。

まゆ 爾ホールコンサート

『アメリカ大陸の音楽』
~ギターとヴァイオリン・ヴィオラの饗宴~
【日時】10月21日(日) 18:45~20:00(受付 18:15~)
【出演】尾尻雅弘(ギター)、田中美恵子(ヴァイオリン・ヴィオラ)
【曲目】「イバナメの娘」ほか
【定員】先着60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22日(金)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

初心者向けスマホ用語解説講座

スマートフォンでよく聞く用語の解説や、使ううえで気をつけることなどをわかりやすくお話しする講座です。講義の後、個別のご質問にもお答えします。いずれか1日をお選びください。 ※スマホの使い方の説明はありません。
【日時】10月3日(火)・6日(金) 両日 13:30~16:00
【対象】スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方
【定員】各回10名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】500円
【申込】9月24日(日)までに電話で。

クリップスタジオペイント CLIP STUDIO PAINT でイラストを作成しよう

CLIP STUDIO PAINT PRO超初歩講座。基本機能やレイヤー機能などを使ってカラーイラストを描きます。
【日時】11月11日(日) 9:30~16:00
【対象】パソコンの基本操作ができ、絵を描くことが好きな方、興味がある方。CLIP STUDIO PAINT PROを全く知らない方も可。
【定員】16名(抽選後、結果を電話連絡)
【料金】3,000円
【持ち物】昼食、USBメモリ(データを持ち帰りたい場合)
【申込】11月4日(日)までに電話で。

その他のイベント情報はホームページをご覧ください

