発達に関する住民向けの講演会

日時　10月５日㈯
13:30～15:00
(受付 13:00～)
場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ 多目的ホール
演題　思春期の子どもたちの理解と支援～二次障害の予防、進学・就労のために大切なこと～
講師　高山恵子氏
(臨床心理士、NPOえじそんくらぶ代表)
対象　市内在住の方
定員　先着150名
申込　９月17日㈫以降、電話またはながの電子申請で。
ながの電子申請
その他　会場内の託児はありません。
問　発達相談センター　☎24･7801

ひきこもり家族教室

日時　10月31日㈭
14:15～16:30(受付 14:00～)
場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ
演題　ケースに関わらず必要となる、ひきこもり支援の軸となる３つの考え方
講師　福家知則氏
(川中島Fメンタルクリニック院長)
対象
市内在住で、ひきこもり・不登校に悩んでいる方、ひきこもりへの理解を深めたい方
申込　10月28日㈪までに電話またはながの電子申請で。
ながの電子申請
問　健康推進課　☎23･8244

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
申込
11月15日㈮までに応募用紙(問窓口または市ホームページにあり)を問へ提出。
市ホームページ
問　人権共生課　☎23･5245

催し

雨乞いと水の神様「龍」とのつながりを学ぶ

日時　９月28日㈯ 9:00～11:30
※小雨決行
場所　とっこ館(手塚792)
内容　座談会とウォーキング
定員　20名
料金　800円(資料代、保険代)
持ち物　飲み物、雨具 など
※歩きやすい服装でお越しください。
問　ゲートウェイ信州上田城下町
☎090･1403･4029(池田)
(生涯学習･文化財課)

募集

市営霊園のご案内

霊園名／場所／永代使用料(１区画)／管理料(年間)
①上田市霊園　※空き区画わずか
／諏訪形1756番地
／168,000円／1,420円
②上野霊園(壁面区画)
／上野874番地2／530,000円／2,540円
③塩尻霊園　※空き区画わずか
／下塩尻823番地／300,000円／1,520円
利用に関するご相談、空き区画などに関するお問い合わせは問へ。区画の仮予約も可能ですので、お気軽にご連絡ください。
市ホームページ
問　環境政策課　☎23･5120

日本百名山 四阿山(あずまやさん) ササ刈りボランティア募集

四阿山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。筑波大学の田中健太准教授による「ミニレクチャー」もあります。
日時　10月13日㈰
8:30～16:00(帰着予定)
集合場所　菅平牧場登山口 駐車場
内容　菅平牧場登山口～四阿山小四阿のササ刈り
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４日㈮までに、電話で。
問　真田中央公民館　☎72･2655
(真田産業観光課)

広告欄

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。

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、長野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17日㈫～10月17日㈭
発売額　各１枚300円
抽せん日　10月25日㈮
問　財政課　☎23･5113

都市計画変更(案)の縦覧

県では上田都市計画道路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。
案の内容
上田都市計画道路の変更(長野県決定)
【諏訪部伊勢山線】
縦覧
縦覧期間　９月27日㈮～10月10日㈭
縦覧場所
市都市計画課、長野県上田建設事務所整備課、長野県都市･まちづくり課
県ホームページ
※県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10日㈭必着。
メール、FAX不可。
問　長野県上田建設事務所整備課
(上田合同庁舎内)　☎25･7165
(都市計画課)

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

９月30日㈪までの納付をお願いします。
問　収納管理課　☎23･5117

教えて！幸村さま～税金の大切さの巻～

皆さまから納めていただいている税金の種類や仕組みを、楽しみながら学べる動画を作成しました。信州上田おもてなし武将隊の真田幸村公と猿飛佐助と一緒に、くらしを支える税金の役割や大切さについて学んでみませんか！
行チャン 上田市行政チャンネル
問　収納管理課　☎23･5117

税に関する証明のオンライン申請が始まります

10月１日から、税に関する証明※のオンライン申請が、ご自分のスマートフォンからマイナンバーカードを使い、「ながの電子申請サービス」を利用してできるようになります。キャッシュレス決済後、ご自宅に証明書が郵送されますので、ぜひご利用ください。詳しくは10月１日更新のホームページをご覧ください。
※税に関する証明　●所得･課税･控除証明　●納税証明　●公課証明　●資産証明　●評価証明　●名寄帳
問　税務課　☎23･5115　収納管理課　☎23･5117

国道254号荻窪･平井バイパス工事に伴う交通規制

現道と新道との取付部の集中工事を実施するため、交通規制が４か所で行われています。ご理解とご協力をお願いします。
市ホームページ
工事期間　12月28日㈯まで
規制区間
●荻窪信号交差点から西側約50m付近
●荻窪上組バス停から西側約300m付近
●中村バス停付近
●中村バス停から東側約300m付近
交通規制
終日片側交互通行(大型車両通行可)
待ち時間　１か所約５～10分
その他　詳細は県または市ホームページをご覧ください。
問　長野県上田建設事務所整備課
(上田合同庁舎内)　☎23･1260
(丸子地域建設課)

9～10月は行政相談月間です

行政相談では、行政相談委員が公平･中立の立場で、行政(国･県･市)の仕事に対する苦情や要望を受け付けています。「どこに相談したらいいかわからない」「役所に申請したが進まない」「公共施設が壊れていて危険」など、お気軽にご相談ください。
相談方法
総務省行政相談センターきくみ長野(☎0570･090110)へ電話またはインターネットで「行政相談受付」と検索。
市で開催する行政相談は25ページをご覧ください。
問　市民課　☎71･8051

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、問にご相談ください(無料)。
問　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
(環境政策課)

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します（10月～令和７年３月）

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

市ホームページ

〈やまびこ号〉 問 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	2日	4日	8日	9日	11日	22日	16日	18日
	11月	6日	8日	12日	13日	15日	19日	20日	22日
	12月	4日	6日	3日	11日	13日	17日	18日	20日
	1月	8日	10日	7日	15日	17日	21日	22日	24日
	2月	5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日	21日
	3月	5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日	21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７年３月は巡回を休止します。

〈あおぞら号〉 問 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コース	依田・長瀬・まるこ保育園 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	1日 15日 29日	2日 16日 30日	3日 17日 31日	8日 22日	23日	9日	10日 24日
	11月	12日 26日	13日 27日	14日 28日	5日 19日	20日	6日	7日 21日
	12月	10日 24日	11日 25日	12日 26日	3日 17日	18日	4日	5日 19日
	1月	14日 28日	15日 29日	16日 30日	7日 21日	22日	8日	9日 23日
	2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
	3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

Uターン就職相談会

日時
10月９日・23日、11月６日・20日、12月４日・18日の水曜日
各日 9:00～17:00で１組１時間程度

対象
上田市へのUターン希望者とその家族

申込 開催日前日までに問へ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に取り組んでいます。詳細は動画でご覧いただけます。

動 画

問 シードジャパン㈱(長瀬3607)
☎0120・45・8155
✉ online@seed-japan.jp
（地域雇用推進課）

就職個別相談 ミニジョブカフェ

日時 10月10日㈭・22日㈫
11月14日㈭・26日㈫
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、働くことに関する悩みに対して、専門アドバイザーがアドバイスします。応募書類の添削や面接指導も行います。

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

動物慰霊の会

日時 ９月27日㈮ 16:00～

場所 大星斎場

内容 動物愛護の普及啓発を図ります。

問 上田保健福祉事務所 ☎25・7153
（環境政策課）

大屋駅を中心とした大屋活性化事業イベント

日時 10月20日㈰ 10:00～12:00

場所 大屋駅周辺および大屋公民館

内容 新設した請願碑記念碑・歴史を記した看板のお披露目会に合わせ、大屋の歴史を分かりやすく解説する講演会。

講師 佐々木清司氏(長野県地理学会顧問)

定員 80名程度

問 交通政策課 ☎23・5011
大屋自治会会長(矢島) ☎36・4037

健康経営懇談会

日時 10月８日㈫ 14:00～16:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容
①地域企業の先進事例紹介(日置電機㈱)
②地元企業の担当者同士で、健康経営について情報交換・意見交換

対象 企業の総務・労務担当者

定員 30名

申込 メールで。

市ホームページ

問 健康推進課 ☎28・7123
✉ kenko@city.ueda.nagano.jp

写真家と歩こう！【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 10月５日㈯ 10:30～16:00

場所 海野町会館４階(中央2-10-13)

内容 街を歩きながら写真を撮り、上田市の魅力を再発見しましょう。

講師 大西みつぐ氏
(日本写真家協会会員 ほか)

対象 高校生以上

定員 先着15名

料金 3,500円(学生3,000円)

持ち物 カメラ(スマートフォンも可)、昼食、飲み物

申込 申込フォームから。

申込フォーム

問 上田街角写真部
☎090・2528・0447(野々村)
✉ ueda.machikado.photo@gmail.com
（市民参加・協働推進課）

鹿教湯温泉 食・浴の秋祭りウィーク

日時
● プチマルシェ
10月12日㈯～14日(月・祝)
10:00～16:00
● ランタンバル
10月12日㈯・13日㈰ 18:00～22:00

場所 鹿教湯温泉湯端通り沿いイベントスペース

内容 プチマルシェに上田の伝統的工芸品を体験できるブースが登場！キッチンカーも出店します。

料金 無料(体験などは有料)

問 実行委員会事務局
(鹿教湯温泉観光協会) ☎44・2331
✉ kakeyu@kakeyu.or.jp
（丸子産業観光課）

第47回 上田市高齢者文化祭

日時 ９月28日㈯ 9:40～15:00

場所 サントミューゼ
①ステージ発表 小ホール
②作品展示発表 多目的ルーム
③クラブ紹介 多目的ルーム

内容
①歌謡体操・カラオケ・日本民踊を楽しむ会・手品・バドル体操・ハーモニカ・詩吟木曜会・大正琴
②書道・短歌・陶芸・俳画・パソコン・仏像彫刻
③囲碁・将棋・卓球・マレットゴルフ・フラワーアレンジメント(同好会)・初級パソコン教室

その他
新規クラブ員募集中です(市内在住の60歳以上の方は随時受付可能)。

問 高齢者福祉センター ☎22・4119
（高齢者介護課）

後見人のつどい

日時 11月15日㈮ 10:00～12:00

場所 ふれあい福祉センター２階 大会議室

対象 上小圏域で成年後見人、保佐人、補助人をされている方、成年後見人になることを予定している方、任意後見人、任意後見受任者

内容
● 家庭裁判所職員や専門職による「プチ講演会」
①後見の実務について
②意思決定支援について
● 交流会(参加者同士の意見・情報交換)

講師 ①長野家庭裁判所上田支部職員
②蒲生俊宣氏
(川西地域包括支援センター所長)

定員 20名

申込 11月１日㈮までに電話で。

問 上小圏域成年後見支援センター
☎27・2091
（高齢者介護課）

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。

広告欄

広告欄

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2022年産以降のもの）

問 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

（福祉課）

上田市消防団音楽隊 第19回 定期演奏会

日時 11月３日（日・祝） 13:30～（開場 12:45）
場所 サントミューゼ 大ホール
プログラム
ウィリアム・テル序曲
ジャンボリミッキー！ ほか
ゲスト チアリーディングチーム 上田エンジェルス
その他 全席自由
問 上田市消防団事務局（消防総務課内） ☎26・0119

芝生の上で聴こう！ あおぞらコンサート

日時 10月６日㈰ 10:30～11:30
場所
リバーフロント市民の広場
（丸子総合体育館 テニスコート奥）
※雨天時は丸子ふれあいステーション３階
内容 深山古民家コンサートで活躍されているソプラノ歌手の藤原容子さんをはじめ、しかのくまバンド（クラリネット・キーボード・パーカッション）によるコンサート。
持ち物 レジャーシート など
問 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

愛の歌コンサート 【上田市文化支援事業】

日時 11月３日（日・祝） 14:00～15:00（開場 13:30）
場所 中澤ホール（中央6-3-26 日本ヴァイオリン２階）
内容 日本の歌のソロ演奏、上田市出身の作曲家相澤洋正氏のアレンジ作品やオリジナル曲「愛の歌」などをテノール、バリトンの二重唱でお届けします。
出演 紀野洋孝（テノール）、栗原辰和（バリトン）、相澤洋正（作曲／ピアノ）
料金 大人2,000円（当日券2,500円）
その他
チケット販売などの詳細はホームページをご覧ください。
ホームページ
問 レイラインミュージック上田（相澤） ☎090・4427・0878 ✉ info2009@lattrait-music.com

（文化政策課）

保育のお仕事体験会

日時／場所
①11月６日㈬ 9:30～13:30／神川保育園
②11月13日㈬ 9:30～13:30／依田保育園
内容
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。
料金 220円（給食のおかず代）
持ち物 上履き、動きやすい服装、飲み物、主食
申込
９月24日㈫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。
市ホームページ
問 保育課 ☎23・5132

保育の仕事 リスタート応援研修会

日時 10月３日㈭ 13:00～16:00
場所 佐久平交流センター（佐久市佐久平駅南4-1）
内容 保育の職場へ復帰を検討している方に最新の情報を伝える研修会。
対象 保育士資格をお持ちの方、保育補助者として就職を希望する方
申込 申込フォームから。
申込フォーム
問 長野県社会福祉協議会 保育士・保育所支援センター ☎026・226・7330 ✉ jinzai@nsyakyo.or.jp

（保育課）

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。

循環型コミュニティカフェ「よ・く・だ・に」

日時 10月19日㈯ 13:00～16:00
場所 浦野公民館（千曲バス青木線／出浦下車徒歩５分）
内容 挽き立て珈琲の提供、Mr. 石井のマジック、カルテット・コロの弦楽器生演奏
定員 40名程度
料金 100円（小学生以下無料）
その他 珈琲はなくなり次第終了。ほかに麦茶あり。駐車場制限あり。
問 川西地域自治センター ☎75・5840

第19回 市民プラザ・ゆう総合作品展

内容／日時
①展示
／10月19日㈯・20日㈰ 10:00～15:00
②販売
／10月19日㈯ 10:00～売切れ次第終了
③御茶席（茶道）
／10月20日㈰ 10:00～13:00
④太極拳（発表）
／10月19日㈯ 11:00～11:30
⑤スポーツ吹き矢（発表・体験）
／10月20日㈰ 9:00～12:00
⑥フラダンス（発表）
／10月20日㈰ 13:30～14:00
場所 ①～③ 市民プラザ・ゆう
④～⑥ 中央公民館 展示室
問 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

（人権共生課）

講演会 『居場所ってなんだろう？』 【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 10月17日㈭
●講演会 10:00～11:30
●ランチ交流会 12:00～14:00（参加自由）
場所 川音（かのん）ホール（長瀬3915-1）
講師
関佳澄氏（信州上田おかみの森代表）
※「自然・暮らし・子育てを楽しみ味わいおもしろがる」をテーマに活動中
料金 500円（お弁当代は別）
申込 10月16日㈬までにメールで（当日参加も可能）。
問 上田タネまき隊 ✉ ohanashikai.ueda@gmail.com

（市民参加・協働推進課）

異文化理解講演会

日時 10月20日㈰ 10:00～11:30（受付 9:30～）
場所 西部公民館 大ホール
内容 「多文化共生」への理解を深めることを目的とした講演会。
演題 なぜ君はチベットに惹かれるのか
講師 小川康氏（薬剤師、チベット医、「森のくすり塾」主宰）
定員 先着60名
申込 ９月24日㈫～10月11日㈮に氏名、連絡先、参加人数を電話またはメールで。
問 人権共生課 ☎75・2245
上田市多文化共生推進協会（AMU） ☎25・2631 ✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

県下一斉 司法書士無料法律相談

日時 10月19日㈯ 10:00～16:00
場所 上田商工会議所５階 ホール
内容 登記、相続問題、多重債務、悪質商法、成年後見などの相談。
問 長野県司法書士会 上田支部事務局 ☎21・5071（飯出）

（市民課）

空き家・住宅・相続の相談会

日時 10月18日㈮ 13:00～16:00
場所 市役所本庁舎３階 303会議室
内容 空き家に関する悩みの相談会。
※ご相談いただいた物件は調査のため職員が敷地内に立ち入り、写真撮影などを行います。
対象 市内に空き家を所有の方
定員 ５名
申込 ９月20日㈮～10月９日㈬に電話で。
問 住宅政策課 ☎71・6722

あすなろの会上田（上小地域自死遺族交流会）

日時 10月17日㈭ 13:30～15:30（受付 13:00～）
場所 上田市内（参加申込された方にお知らせします）
内容 大切な家族を自死で亡くされた方の交流会。
対象 家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者・きょうだい・子ども）
申込 開催日の２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 ☎25・7149

（健康推進課）

広告欄
広告欄

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）。

◇サントミューゼパートナーズ
～サントミューゼの活動にご賛同いただき協賛金をご寄附いただいた企業様～
株式会社箱山食糧販売店様
◇株式会社INE様　現金100,000円／地域内分権推進事業のため
◇株式会社RYODEN様　現金50,000,000円／先端技術教育プログラム運営事業、上田市新技術等開発事業助成金事業のため
◇上田城復元の夢を叶える市民の会様　現金100,000円／上田城跡整備事業のため
◇竹内哲也様
◇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／市内小学校へ
◇有限会社ウスザワ様
こども用ビニールプール90個、ビート板10枚／市内保育園へ
◇依田窪交通安全協会様
交通安全啓発文具セット、交通安全チラシ／丸子、武石地域の小学校へ

●ふるさと寄附金　1,856件　28,860,600円

ビジネスマナーセミナー

日時　10月24日㈭ 14:00～16:00
場所　勤労者福祉センター
対象　高校生、大学生、求職中または転職や再就職をお考えの方（44歳までの方）で、今までビジネスマナーを学ぶ機会がなかった方
定員　20名
申込　開催日前日までに市ホームページ内の電子申請で。
市ホームページ
問　地域雇用推進課　☎26･6023

求職中の若者のためのパソコン講座

日時　10月３日㈭、４日㈮、８日㈫、９日㈬、10日㈭　（全５回）
各日 10:00～12:00
対象　15～49歳の求職されている方
定員　先着６名
料金　682円（テキスト代）
申込　講座説明会の前日までに電話で。
その他　10月２日㈬ 10:00から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）

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①太平洋戦時下の上田～大学生が語り継ぐ活動を通して～（全２回）

市内に残る太平洋戦争の遺跡を知り、当時の体験者の証言をとおして、改めて平和について考えあう講座です。
日時　10月12日･26日の土曜日
両日 10:00～11:30
講師　山浦和彦氏（長野大学副学長）
定員　先着20名程度

**②短大での英語･英会話の授業を体験してみませんか？
～ Let' s have fun in English! ～**

短大で実際に使用している教材を用いて、Wサポートによる英語の授業を体験していただきます。
日時　10月13日㈰ 10:30～12:00
講師
小山泉氏（上田女子短期大学専任講師）
ミルズ･エドワード氏
（上田女子短期大学非常勤講師）
対象　中学生、高校生
定員　先着10名

③子どもも大人も。ミライを変える保育学

ありのままの自分を「保」つことで、自ら育とうとする、挑戦したくなる。そんな思考グセを、新たな学び環境で体験しませんか？
日時　10月19日㈯ 10:00～12:00
講師　関裕子氏
（上田女子短期大学専任講師）
定員　先着15名

①～③共通事項

申込　９月24日㈫以降、住所、氏名、連絡先を、電話、FAX、またはメールで。
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、火～土曜日の12:00～18:30）
✉ machicam.u@gmail.com
（学園都市推進室）

講座･教室

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基礎から学びます。火を消したり、火災の煙の体験をします。
日時　９月29日（日）10:00～12:00
場所　上田中央消防署
対象　外国籍市民の皆さん
申込　９月27日（金）までに参加人数を電話またはメールで。
問　人権共生課　☎75･2245
上田市多文化共生推進協会（AMU）
☎25･2631
✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

福祉有償運送等運転者講習会

日時　10月23日㈬ 9:00～19:20
（終了時間は予定です）
場所　西部公民館
内容　国土交通大臣指定運転者講習（座学･実技）
対象　市内在住で、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
定員　先着８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10日㈭までに電話で。
問　高齢者介護課　☎23･5140

企画展「慈眼視衆生」

期間　12月25日㈬まで
時間　9:00～16:00
内容　別所温泉常楽寺の半田孝海は、生涯を通じて女性･青年の学習や、日中友好･原水禁運動など、平和と人権を希求し続け、倉田白羊など多くの芸術家と交遊していました。孝海の足跡を、彼らの作品や資料を通じて展示します。
料金　大人500円、中学･高校生300円、小学生100円
問　常楽寺美術館（別所温泉2347）
☎37･1234
（生涯学習･文化財課）

やきとりJAPANフェスティバル2024 in 上田

日時　10月５日㈯･６日㈰ 10:00～17:00（６日㈰は 16:00まで）
場所　上田城跡公園 やぐら下芝生広場
内容　全国のやきとり店の出店、フードコート、文化庁の100年フードに認定された「美味だれ焼き鳥」のPRイベント など。
その他　駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。
ホームページ
問　やきとりJAPANフェスティバル in 上田実行委員会（上田城下町観光協会）
☎090･9669･3060
（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～信州の秋の味覚を楽しむ旅～

日時　11月８日㈮
9:00～16:00（集合 8:30）
集合場所　ふれあい福祉センター 駐車場
内容　バスに乗って、リンゴ狩りや博物館･工場見学を楽しみ、秋の味覚が詰まったお昼を味わいます。
目的地　信州フルーツランド･おやきファーム ほか
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15～20名
料金　4,000円／名
申込　10月７日㈪～25日㈮に電話またはFAXで。
問　上小圏域基幹相談支援センター（ふれあい福祉センター２階）
☎28･5522　FAX28･5520
（障がい者支援課）

第二学校給食センター食育ツアー2024

日時　第１回　11月12日㈫
第２回　11月18日㈪
両日 9:30～12:00
場所　第二学校給食センター
内容　第二学校給食センターの見学や試食、食育講座 など
対象　市内の小学校に通学している児童の保護者
定員　両日先着40名
申込　９月30日㈪ 8:30～10月６日㈰
その他
イベントの詳細や申込方法は、市ホームページをご確認ください。
市ホームページ
問　学校保健給食課　☎23･5173

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。

広告欄
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。

ココカラ・ストレッチ ～心もカラダもゆったりと～

日時
- 10月17日㈭、11月29日㈮ 両日 13:30～14:30
- 12月23日㈪ 10:00～11:00

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
対象 市内在住の方
持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
問 健康推進課 ☎28・7123

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1日・15日の火曜日 両日 10:30～11:30
場所 上田城跡公園体育館 剣道場
対象 1歳半～未就園児と保護者
料金 700円／組

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19日㈯ 10:00～11:00
場所 川辺小学校
対象 年少～年長児と保護者
料金 500円／組

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／対象
10月26日㈯
10:00～11:00／小学1～3年生
11:15～12:15／小学4～6年生
場所 川辺小学校 **料金** 500円／名

①～③共通事項
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日の前日 15:00までに電話で。
問 MPクラブUSC(平日 10:00～16:00) ☎26・5320

(スポーツ推進課)

カラダ元気(げんき)℃測定

日時(いずれか1回)
①午前の部(9:30～11:30)
10月8日㈫、11月12日㈫、12月6日㈮
②午後の部(13:30～15:30)
10月21日㈪、11月25日㈪、12月25日㈬
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します。測定は年に1回程度が目安です。
対象 市内在住の20歳以上の方
定員 各回先着8名
持ち物 運動ができる服装、タオル、室内用運動靴、飲み物
申込 測定日の前日までに電話で。
問 健康推進課 ☎28・7123

今から始める“美BODY” フィットネス講座

日時 10月7日・21日、11月11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 バランスボール、エアロビクス、筋力トレーニングなど、毎回違った運動でカラダを動かす楽しさを体験します。
対象 市内在住で20～50代の女性
定員 先着25名
持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル、運動ができる服装
申込 9月25日㈬～10月3日㈭ にながの電子申請で。
ながの電子申請
問 健康推進課 ☎28・7123

健康・スポーツ

介護予防体操

期日／場所
①10月1日㈫・7日㈪・16日㈬ ／上田城跡公園体育館
②10月1日㈫／丸子総合体育館
10月15日㈫／長瀬市民センター
③10月9日㈬・28日㈪／真田中央公民館
④10月4日㈮・11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
対象 市内在住の60歳以上の方
持ち物 飲み物、①②は室内用運動靴
問 高齢者介護課 ☎23・5140

からだを動かす楽しさ体験 参加者募集!!

日時 10月5日㈯ 9:00～10:30
場所 上田城跡公園体育館 柔道場
内容 日本スポーツ協会が作成した幼児およびその保護者を対象とした活動プログラム『アクティブ・チャイルド・プログラム』で、からだを動かして遊ぶ体験を行い、スポーツを始めるきっかけをつくる体験会。
講師 清水洋幸氏(あそび心BASEアフタフ・バーバン信州理事長)
対象 市内在住の年長～小学2年生
定員 親子20組
申込 9月30日㈪までに保護者とお子さんの氏名、当日連絡が取れる電話番号をメールで。
問 上田市スポーツ協会・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。

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。

ノーバディーズパーフェクト(NP)プログラム父親コース

日時 11月10日・17日・24日、12月1日・8日・15日の日曜日 (全6回)
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 「完璧な親はいない」という子育て中の親を対象とした応援プログラムです。進行役のファシリテーターがお手伝いします。父親同士で話し学び合いながら、自分に合った子育ての仕方を見つけましょう。
定員 10名 (6か月～4歳【年少児】の託児あり)
持ち物 飲み物、お子さんに必要な物(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオル など)
申込 10月28日㈪までにながの電子申請で。
ながの電子申請
問 中央子育て支援センター ☎26・3096
(子育て・子育ち支援課)

米粉パン教室

日時 10月23日㈬
①9:30～12:30、②13:30～16:30
10月24日㈭
③9:30～12:30、④13:30～16:30
場所 ①②城南公民館 ③④上野が丘公民館
内容 米粉を使用したパン2品(食パン、丸チーズパン)とおかず(キャロットラペ、塩糀鶏ハム、粒マスタードドレッシング)を作ります。
定員 各回先着12名(最低開催人数6名)
料金 700円
持ち物 エプロン、三角巾、布きん、持ち帰り用容器
申込 9月24日㈫～10月1日㈫に、電話で。
問 農業政策課 ☎23・5122

第39回 みんなの人権セミナー 第1講座

日時 10月18日㈮ 18:30～20:00
場所 丸子文化会館 小ホール
内容 長野県水平社の歴史をとおして、同和問題を学びます。
演題 長野県水平社創立100年の歩み ～そして部落と私のこと～
講師 島田一生氏(NPO人権センターながの 理事、元中学校教員)
定員 80名程度
問 丸子地域教育事務所 ☎42・6682

産後の体ケア「ママの輪」(後期)

理学療法士とストレッチで体を動かします。交流会では、日々の育児や身体の悩みをお聞かせください。

交流会
日時 10月25日㈮ 10:00～11:30
場所 丸子中央病院

講 座
日時／内容
- 11月29日㈮／育児姿勢・動作編
- 12月20日㈮／骨盤ケア編
- 令和7年1月31日㈮／腰痛編
- 令和7年2月21日㈮／肩痛・肩こり編

各回 14:30～15:30
開催方法 オンライン(Zoom)
講師 丸子中央病院 理学療法士
対象 産後のお母さん(赤ちゃんも参加可)
定員 各回先着6名
申込 ホームページから。申込後、詳細を連絡します。
ホームページ
問 丸子中央病院 経営企画課 ☎42・1136

(健康推進課)

脳力アップ！ずくだせ教室

日時 10月15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。
ミニ講座 和食で脳も元気に
講師 召田百合子氏(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 10月3日㈭以降、電話で。
問 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

日時 10月28日㈪ 9:30～12:00
場所 市役所本庁舎5階 大会議室
内容 認知症への理解をさらに深め、地域で暮らす認知症の方やご家族を応援するための講座です。講話とグループワークを行います。
演題 認知症にやさしい地域をみんなでつくるには～差別と偏見は減らせるか？～
講師 遠藤忠氏 (長野大学社会福祉学部准教授)
対象 市内在住・在勤・在学で、認知症サポーター養成講座受講済みの方
定員 先着50名
申込 10月1日㈫～15日㈫に電話で。
持ち物 筆記用具、飲み物
その他 受講者は市と地域包括支援センターに氏名と連絡先が登録されます。
問 高齢者介護課 ☎23・5140

広告欄
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。

アリオモール ウォーキング教室

期日 10月22日㈫、11月19日㈫、12月18日㈬
時間 10:30～11:30
場所 アリオ上田（集合場所 太陽のコート）
内容 歩き方・トレーニングなどの指導の後に店内を歩きます。申込は不要。
講師 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
問 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事務局（NPOクラブUSC）
☎26・5320（10:00～16:00）
（スポーツ推進課）

うえいく＋（プラス）ウォーキング講座

日時 10月９日㈬、11月13日㈬、12月11日㈬
各日 10:00～11:30（受付 9:45～）
場所 真田体育館（集合場所）、真田運動公園 ウォーキングコース
内容 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します。
対象 市内在住の74歳以下の方
定員 先着20名
（３回全て来られる方を優先します）
持ち物 履きなれた運動靴、室内用運動靴、帽子、飲み物
申込 ９月25日㈬～10月４日㈮に電話で。
問 健康推進課 ☎28・7123

塩田平一望ウォーキング

日時 10月31日㈭ 9:30～11:00
（受付 9:15～） ※雨天中止
集合場所 山王山公園
内容 パノラマ展望台を目指します。坂道、山道の５㎞コースです。
対象 市内在住の方
定員 先着15名
持ち物 飲み物、帽子、タオル など
申込 ９月24日㈫以降、電話で。
問 NPO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）

たけし紅葉めぐり ウォーキング

日時 11月２日㈯
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
内容 巣栗渓谷、お仙ヶ峡の滝、竜ヶ沢ダム方面を歩きます（約４㎞）。
対象 市内在住の方
定員 先着30名
持ち物 飲み物、帽子、雨具
申込 10月２日㈬～ 11日㈮に電話で。
問 武石スポーツ協会
／住みよい武石をつくる会
☎85・2280
（月・水・金曜日 9:00～12:00）
（健康推進課）

うえだ環境フェア2024

「今日から知ろう！始めよう！」
～水と緑に恵まれた快適な環境を目指して～

市ホームページ

環境に関する情報について、市民の皆さんと課題を共有するとともに、情報交換・交流の場として「うえだ環境フェア2024」を開催します。

日時 10月５日㈯ 10:00～14:30
場所 上田創造館
内容 参加団体による環境に関する展示・発表、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！また、今年度はキッチンカーも出店します！
詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 うえだ環境フェア実行委員会
（環境政策課内） ☎71・6428

マレットゴルフ初心者講習会

日時 10月５日㈯ 9:00～12:00
（受付 8:30～） ※雨天決行
場所 塩田の郷マレットゴルフ場（前山2400-1）
内容 屋内での講義とコース上での実技
料金 1,500円
（受講料、テキスト代、昼食代、保険料、入場料込み。当日徴収）
持ち物 用具（お持ちの方。無料貸出あり）、飲み物、筆記用具
申込 ９月30日㈪までに、電話、FAXまたは問窓口で。
問 塩田の郷マレットゴルフ場
☎39・4455（FAX兼用）
（スポーツ推進課）

ヴィンヤードウォーキング

日時 10月22日㈫ 9:30～
※小雨決行・荒天時中止
集合場所 椀子ワイナリー 駐車場
内容
- 収穫期の椀子ヴィンヤードを中心とした陣場台地周辺コースをウォーキング
- ウォーキング後は、椀子ワイナリーの内部を見学

対象 市内在住の20歳以上の方
定員 先着30名
持ち物 飲み物、雨具、帽子
申込 ９月24日㈫ 9:00～10月４日㈮ 17:00に電話で。
問 健康推進課 ☎28・7123

尾野山紅葉ウォーキング

日時 10月28日㈪ 9:15～12:00
（受付 9:00～） ※小雨決行
集合場所 信州国際音楽村 駐車場
内容 信州国際音楽村 駐車場→愛宕神社→尾野山城→千手観音→上池→信州国際音楽村 駐車場
※コース変更の可能性あり
対象 市内在住で、約5.5㎞を３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、必要な方はウォーキングポール
申込 ９月25日㈬以降、電話で。
問 NPO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）

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。

第73回 上田市民総合体育大会

定員や料金、申込、試合方法など、詳細は各問い合わせ先へご確認ください。
競技名／期日／場所／問
①弓道
／10月12日㈯／上田城跡公園 弓道場／上田市弓道協会 ☎090・2743・2624
✉ yuto.kuroiwa@outlook.com（黒岩）
②柔道
／10月20日㈰
／上田城跡公園体育館 柔道場
／☎27・5787（田口・たぐち接骨院内）
③バドミントン
／一般の部：11月10日㈰、小中学生の部：12月14日㈯
／一般の部：上田城跡公園体育館・第二体育館、小中学生の部：自然運動公園総合体育館
／上田バドミントン協会事務局 ☎27・4320（金井）
④ソフトテニス
／小学生・一般（高校３年生含む）・シニア：10月26日㈯、中学１年生～高校２年生：11月16日㈯
／上田古戦場公園 テニスコート
／上田ソフトテニスクラブ ☎090・2741・4168（富沢）
（スポーツ推進課）

誰でも体組成測定会～筋肉量と脂肪量を測定しよう～

日時 10月10日㈭ 14:00～15:30
場所 あいそめの湯 ラウンジ
内容 体組成測定計で、部位別の筋肉量と脂肪量、基礎代謝量、脚部筋肉量点数を測定します。
料金 500円（入浴料）
その他 健康づくりチャレンジポイントと特典を交換することができます。
問 健康推進課 ☎28・7123

アクアプラザ上田からのお知らせ

アクア秋まつり
日時 10月14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23日（月・祝）以降、問窓口で。
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15日㈫～26日㈯
問 アクアプラザ上田 ☎26・2626
（スポーツ推進課）

障がい者リズム体操教室

日時 11月９日㈯～（全10回コース）
各回 10:00～11:00
※10月19日㈯に無料体験会を開催予定
場所 真田体育館 柔道場
内容 楽しみながら体力の向上、身体機能の発達、表現力や記憶力、感受性などを育てます。
対象 歩行可能な小学１～６年生
料金 １万円（10回分）
※別途保険代800円
申込 ９月25日㈬ 14:00以降、電話で。
問 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）

3on3 in 上田 第20回記念大会

期日 11月17日㈰
場所 上田城跡公園 南駐車場
※雨天時は丸子総合体育館
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28日㈯～10月31日㈭に市ホームページから。
市ホームページ
問 実行委員会事務局
（上田市スポーツ協会事務局内）
☎27・9400 ✉ sports@ueda.ne.jp
（スポーツ推進課）

第26回 上田市小学生ドッジボール大会

期日 11月10日㈰
場所 自然運動公園総合体育館
部門／対象
- 低学年の部／市内小学１～３年生
- 高学年の部①（初心者向け）／市内小学４～６年生
- 高学年の部②（上級者向け）／市内小学４～６年生

料金 3,000円／チーム（大会当日に徴収）
その他
選手15名以内（10人制、８名で成立）。監督・コーチ・マネージャーは各１名まで。
申込方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。
市ホームページ
問 スポーツ推進課 ☎23・5196
✉ sports@city.ueda.nagano.jp

広告欄

信州国際音楽村

問 ☎42・3436（月曜日休館）

第34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。子どもたちの澄んだ歌声をお聞きください。
【日時】10月20日㈰ 14:00～（開場 13:30）
【場所】ホールこだま
【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）、玉﨑真弓（声楽家）
伴奏：小栗華絵
【曲目】緑のバイオリン、抒情小曲集「月の角笛」ほか

残歌 全国ツアー2024@信州国際音楽村

尺八世界チャンピオンの岩田卓也率いる３ピースユニット残歌が信州国際音楽村に登場します。
【日時】10月14日（月・祝） 15:00～
【場所】研修センター
【料金】3,000円（ワンドリンク付き）
【出演】残歌（岩田卓也《尺八》、ファルコン《ギター》、伊藤志宏《ピアノ》）
【主催】残歌ツアー2024@信州国際音楽村実行委員会

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。

丸子図書館

問 ☎42・2414（月曜日休館）

図書館まつり

年に１度の図書館まつりを開催します！
【日時】10月19日㈯ 10:00～
【内容】
①袋の中身は借りてからのお楽しみ！本の福袋（無くなり次第終了）
②移動図書館「あおぞら号」見学会 10:00～14:00
③ハロウィンかぼちゃを作ろう！ 13:30～14:30（先着15名／要申込）
④ぬいぐるみおとまり会 10:30～11:15（先着９名／要申込）
※④の参加者は10:30からのおはなし会にご参加ください。
【申込】③④は９月24日㈫以降、電話または窓口で。

信濃国分寺資料館

問 ☎27・8706（水曜日・祝日の翌日休館）

秋季企画展「菅平高原の原始時代－縄文時代早期と弥生時代の遺跡－」

菅平高原の遺跡を特徴づける縄文時代早期押型文土器の遺跡と弥生時代の遺跡を紹介します。
【期間】９月５日㈭～10月31日㈭ 【料金】一般250円（市内在住の高校生以下は無料）

◆展示解説
今回展示している出土品の解説をします。
【日時】９月29日㈰、10月13日㈰ 両日 13:30～ ※２回とも内容は同じ
【講師】廣瀬昭弘（当館学芸員） 【定員】各回10名程度 【申込】電話で。

上田図書館

問 ☎22・0880 FAX28・1118
（月曜日休館）
✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp

上田社会教育大学連携講座

上田社会教育大学との共催により行う公開講座の４回目です（全５回）。
【日時】10月26日㈯ 13:30～
【演題】近世後期上田藩の領内取締り
【講師】尾崎行也氏（上田社会教育大学学長）
【定員】先着30名
【申込】９月28日㈯以降、電話または窓口で。

10月のおはなし会

場所／休館日	日　時	読み手／内容	問
上田図書館／月曜日休館	10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	☎22・0880
創造館分室（上田創造館３階）／月曜日休館	10月26日㈯ 10:30～10:50／未就園児 11:00～11:20／園児・児童		☎27・1758
上田情報ライブラリー／火曜日休館	10月６日㈰ 11:00～11:30／幼児～小学校低学年	表現を楽しむ会／大型絵本や紙芝居などの読み聞かせ	☎29・0210
丸子図書館／月曜日休館	10月19日㈯ 10:30～	塩川おはなしの会・丸子修学館高校の学生／絵本の読み聞かせ など	☎42・2414
真田図書館／月曜日休館	10月19日㈯ 10:30～	おとぎの会／読み聞かせ	☎72・8080

真田図書館

問 ☎72・8080（月曜日休館）

真田塾

鉄の出現と流布は、人類の営みに大きな変化を与えました。鉄の生産（たたら製鉄）に必要なものが真田傍陽地域に全てあることをお話しします。
【日時】10月26日㈯ 14:00～16:00
【演題】たたら製鉄に必要なものが全て揃う 真田傍陽の地
【講師】山辺邦彦氏（郷土地質研究家）
【定員】先着40名
【申込】９月18日㈬以降、電話または窓口で。

上田地域唯一の現役鉱山・真田傍陽地域の美山鉱山

ヴァイオリン コンサート ～空澄み渡る真田の郷で 階（きざはし）の高みに誘う～

【日時】11月16日㈯ 18:30～20:00（開場 18:00）
【出演】小出岳悠（ヴァイオリン）、深沢雅美（ピアノ）
【曲目】バッハ／ヴァイオリンのためのパルティータ第２番より、クライスラー／中国の太鼓 ほか
【対象】市内および隣接市町村にお住まいの方
【定員】先着60名
【申込】10月10日㈭以降、電話で。

市立博物館

問 ☎22・1274 FAX23・5503（水曜日・10月15日㈫休館）

史跡めぐり参加者募集「千曲市の史跡を訪ねて」

【日時】10月12日㈯ 9:00出発
【集合場所】上田城跡公園体育館 駐車場
【見学先】武水別神社神官松田邸（県史跡、戦国武将の館跡）、姥捨山長楽寺（国名勝、加舎白雄建立の芭蕉句碑など）、さらしなの里歴史資料館、佐良志奈神社、智識寺大御堂（重文）ほか
【定員】先着30名
【料金】1,000円（テキスト代、観覧料、保険料 など）。９月30日㈪までに窓口へご持参ください。
【持ち物】飲み物、昼食、履きなれた靴
【申込】９月23日（月・祝）以降、電話で。

秋季企画展「（続）叶うのか、七つ櫓の復元－上田城の古写真とその撮影者とは－」

櫓復元調査で新たに得た資料を中心に、上田城復元の鍵となる古写真とその歴史的背景について紹介します。
【期間】10月12日㈯～12月10日㈫
【開館時間】9:00～17:00（入館は16:30まで）
【料金】300円
（高校・大学生200円、小・中学生100円。障がい者およびその介助者、上田地域定住自立圏内の高校生以下は無料。団体割引有り）

◆ミュージアムトーク
【日時】10月12日㈯ ①10:30～12:00 ②13:30～15:00
11月17日㈰ ③10:30～12:00 ④13:30～15:00
【定員】各回10名 【申込】電話で。

ホームページ

芝生の上で遊ぼう！親子で楽しむ運動講座

【日時】10月６日㈰ 9:30～10:30
【場所】リバーフロント市民の広場（丸子総合体育館 テニスコート奥）
※雨天時は丸子ふれあいステーション１階
【講師】横山佳栄氏（クアハウスかけゆ健康運動指導士）
【対象】園児～小学生の親子
【定員】先着15組
【持ち物】フェイスタオル、バスタオル、飲み物、運動できる服装
【申込】９月24日㈫～10月３日㈭にながの電子申請で。
問 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

ながの電子申請

施設イベント

池波正太郎 真田太平記館

問 ☎28・7100（水曜日休館）
✉ taiheikikan@city.ueda.nagano.jp

文学散歩 －『真田太平記』ゆかりの地を訪ねて【真田編】－

池波正太郎の代表作『真田太平記』50周年を記念し、物語ゆかりの真田方面を訪ねます。

市ホームページ

【日時】11月13日㈬ 10:00～16:00（池波正太郎真田太平記館集合・解散）
【場所】信濃国分寺、真田氏歴史館、長谷寺 ほか
【解説】益子輝之氏（民俗研究家）
【定員】15名
【料金】1,800円（保険・昼食代など含む）
【抽選申込】
10月１日㈫～17日㈭ 17:00に電話またはメールで（申込は２名まで）。
※10月17日㈭に抽選し参加者を決定。

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。