



催し

ルートインホテルズ信州ブリリアントアリーズを応援しよう!

上田市を拠点にVリーグに参戦するブリリアントアリーズの2024-2025シーズン開幕戦が市内で開催されます。

日時 10月26日(土) 14:00～27日(日) 12:00～

場所 自然運動公園総合体育館
その他

試合日程やチケット、ファンクラブの入会方法などの詳細はホームページをご覧ください。

11月16日(土)・17日(日)・30日(土)・

12月1日(日)も同会場でホームゲームが開催されます!

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196



ホームページ

とっこの里ふれあい収穫祭

日時 10月27日(日) 9:00～14:00

場所 塩田の里交流館(とっこ館)
※雨天時はさくら国際高校体育館

内容 地元産の農産物・加工品の販売、ステージ発表、とっこ館内作品展示、ビンゴゲーム など

その他 駐車場はさくら国際高校校庭

☎ 塩田の里交流館 ☎39・7250

(農業政策課)

上田地域シルバー人材センター出張相談会

日時 10月25日(金) 9:00～16:00

場所 市役所本庁舎1階 大手ラウンジ

内容 シルバー人材センターの活動内容をご理解いただくための相談会。

☎ シルバー人材センター ☎23・6002

(高齢者介護課)



ホームページ

令和6年度
秋季自衛官等募集

一般曹候補生(スペシャリストとして、定年まで勤務したい方)

●受験資格 18歳以上33歳未満の方
●受付締切 11月28日(木)

●採用試験
1次試験 12月7日(土)～12日(木)
2次試験 令和7年1月6日(月)～13日(月・祝)のいずれか1日

自衛官候補生(任期制を活用し幅広く進路を選択したい方)

●受験資格 18歳以上33歳未満の方
●受付締切 11月28日(木)

●採用試験
学科(Web) 12月4日(火)～8日(日)
口述など 12月7日(土)または8日(日)

陸上自衛隊高等工科学校生徒(自衛隊の高校で技術を早くから学びたい方)

【推薦】

●受験資格 男子で中学校卒(見込み含む)の学校長が推薦できる方

●受付締切 11月29日(金)

●試験期日 令和7年1月11日(土)～13日(月・祝)のいずれか1日

【一般】

●受験資格 男子で中学校卒(見込み含む)の17歳未満の方

●受付締切 令和7年1月16日(木)

●採用試験

1次試験 令和7年1月25日(土)または26日(日)

2次試験 令和7年2月13日(木)～16日(日)のいずれか1日

その他

資格などは条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。

☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎22・5267

(市民課)



ホームページ

統計調査員を募集しています

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ています。調査に従事された方には報酬をお支払いします。

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調査事務を遂行できる方

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暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない方

⑥統計調査に係る県、市主催の説明会に出席できる方

任期 2年(継続可)

申込 電話または、住所・氏名・生年月日・電話番号を記載のうえ、メールで。関係書類を郵送します。

☎ 政策企画課(統計企画担当)

☎23・2235

✉ tokei@city.ueda.nagano.jp

ガバメントクラウドファンディングにご支援ください

プロジェクトの趣旨にご賛同いただける皆さまからのご支援をよろしくお願いいたします。

プロジェクト名

「人と猫の共生を目指して」飼い主のいない猫を適切に管理し不幸な命をなくしたい!

目標額 250万円

期間 12月31日(火)まで

寄附金の使途

地域猫(環境被害の軽減のため地域で適正飼養する飼い主のいない猫)の不妊化手術費用

寄附の申込先

(株)トラストバンク「ふるさとチョイス」

返礼品 なし

☎ 環境政策課 ☎23・5120



ホームページ

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 11月2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2023年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会

☎27・2025

(福祉課)

その他

●ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯、若者夫婦世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

●上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集を行います。市営・県営住宅の両方に申し込みができます。

☎ 長野県住宅供給公社上田管理センター(材木町1-2-6 上田合同庁舎 南棟) ☎29・7010

(住宅政策課)



よ〜ちゃんの市長対話室の開催

土屋陽一市長が直接市民の皆さんと懇談を行います。

日時 11月26日(火) 午前

場所 市役所本庁舎4階 第一応接室

内容 市民の皆さんから市の政策、施策などに関するご意見を市長が直接伺います。

テーマ 懇談のテーマは自由です。申込者が設定してください。

対象 市民(原則2人以上のグループ)

申込 11月15日(金)までに申込書(市ホームページにあり)を☎窓口へ。

☎ 秘書課 ☎22・3435



市ホームページ

募 集

上田勤労者互助会に
加入しませんか

上田勤労者互助会は中小企業などにお勤めの方の福祉を向上させることを目的とした団体です。結婚祝いなどのお祝い金、死亡保険をはじめとした各種保険、施設利用補助などの福利厚生サービスをご用意しています。

加入できる方

上田市、長和町、青木村の中小企業などにお勤めの方

※加入には事業所の加入が必要となります。※経営者、個人事業主の方も加入できます。

会費 300円/月(入会月のみ入会金100円を別途頂きます)

その他

福利厚生サービスは市ホームページをご覧ください。

☎ 上田勤労者互助会事務局(地域雇用推進課内) ☎55・7670



市ホームページ

市営住宅11月期入居者募集

募集団地

千曲町、内堀、中丸子、中丸子第2、上長瀬、上丸子、宮原

※募集団地は変動する場合があります。詳細は、公社ホームページをご覧ください。

申込期間 11月18日(月)～22日(金)

入居者決定方法

12月3日(火)に、上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。抽選後に申込のなかった住宅がある場合は、引き続き当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望者は公開抽選にご参加ください。

☎ 続



国民宿舎鹿月荘・鹿教湯健康センター(クアハウスかけゆ)の回数券について

両施設は令和6年度末をもって閉館となります。両施設で販売している回数券(入浴券)は払い戻しすることができませんので、計画的にご利用ください。

最終営業日

令和7年3月31日(月)

(鹿月荘の宿泊は3月22日(土)宿泊分まで)

☎ 鹿月荘 ☎44・2206

クアハウスかけゆ ☎44・2131

丸子産業観光課 ☎42・1048

街路樹の落ち葉清掃にご協力をお願いします

街路樹は、まちに季節感やうるおいを与えてくれるとともに、緑化による環境保全や交通安全といったさまざまな役割を果たしています。

市では街路樹の定期的な剪定を行っていますが、毎年秋になると葉が落ちる樹も多いため、地域の皆さまによる落ち葉清掃のご協力をお願いします。

☎ 都市計画課 ☎75・7018

第30回 都市計画審議会

日時 10月29日(火) 13:30～

場所 上田駅前ビル パレオ2階 会議室

内容

調査審議/上田都市計画道路の変更

(長野県決定)について

傍聴 当日 13:00から会場で傍聴希望者(若干名)を受け付けます。なお、会場の都合により入場を制限する場合があります。

☎ 都市計画課 ☎23・5134

農業経営収入保険に
加入しませんか

収入保険制度とは

自然災害や価格の低下、病気やけがなど予期しない収入減少に対応した制度で、その年の販売収入が基準となる収入金額の9割を下回った場合、その差額の9割が補填されます。この機会に、農業経営安定のためにご加入ください。

加入対象者 青色申告を行っている農業者

申込期限(令和7年度分)

令和6年12月末まで

☎ NOSAI長野上小支所 ☎35・3333

(農業政策課)

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。
対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ごなただでも」【無料】【申込不要】です。



はたち 令和7年上田市二十歳を祝う式に ぜひご参加ください！！

期日 令和7年1月12日(日)

対象 今年度20歳になる方
(平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方)

市ホーム
ページ



通学区域／会場

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ①第一・第二・第三中学校…………… | 上田文化会館 大ホール |
| 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…………… | 丸子文化会館 セレスホール |
| 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月中旬)

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。



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

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
(8月分)。

- ◇小林憲明様 レコードプレイヤー1台／真田老人福祉センターへ
◇柳沢泉様 レコードプレイヤー2台、チューナー1台、アンプ1台、スピーカー
1組／真田老人福祉センターへ
◇株式会社宮下組様 現金2,000,000円／上田城跡整備事業、教育施設整備事業のため
◇アース環境サービス株式会社様
現金1,000,000円／地域営農システム確立対策事業のため
◇株式会社ドーム様
ゴールポストカバー20本、ポールプロテクターパッド70本、コーナフラッグ・ポール
およびポール用スパイク70枚、ラインズマンフラッグ10本、テント12個／アンダー
アーマー菅平サニアパークを利用するアスリートのスポーツをする環境向上のため

●ふるさと寄附金 1,731件 29,751,500円

司法書士・税理士による 「相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会」

日時 11月19日(火) 13:30～16:30

場所 上田商工会議所

相談例

- 生前に土地を整理したい
- 子どもが不動産を相続したくないと言っている
- 自分の死後、障がいをもつ子どもが心配

申込

10月23日(水) 9:00～11月
18日(月) 16:00に、電話
またはホームページから。



ホームページ

☎ 長野県司法書士会事務局
☎026・232・7492

(市民課)

上田地域の伝統的工芸品の 展示・ワークショップ

日時 11月9日(土) 10:00～15:00

場所 SBC上田ハウジングパーク内
工房信州の家(上田1360-1)

内容 伝統的工芸品(信州紬・農民美術・手作
り打上花火)の展示・ワークショップ

☎ 上田地域振興局商工観光課
☎25・7141

(商工課)

第43回 上小児童生徒交歓作品展

日時 11月9日(土)～15日(金)

9:00～16:45(最終日は13:00まで)

場所 上田創造館1階 文化ホール

内容 上小地区の特別支援学級、特別支援
学校に在籍または通級している児童
生徒の作品(図画、習字、工作 など)
を展示。

☎ 上小特別支援教育担当会作品展事務局
(第四中学校) ☎22・2753

(学校教育課)

第2回 UEDA Beauty Marche 【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 10月27日(日) 10:00～16:00

場所 西部公民館

内容 美と健康がテーマの体験型イベント
(一部を除き有料)。

★メイク、ネイル、カラー、ヘッドスパ
などの施術体験

★りぼん、レザー、アイシングクッキーの
手作り体験、美容のお仕事体験

★特別企画～UEDA Beauty collection
ランウェイを歩こう！～

中学・高校生を中心にヘアメイクをして
ランウェイを歩きます。

☎ 上田ビューティフルボタン(足立)

☎090・2395・1247

(市民参加・協働推進課)

第39回 みんなの人権 セミナー 第2講座

日時 11月7日(木) 18:30～20:00

場所 丸子文化会館 小ホール

演題 丸子地域解放子ども会50周年を
迎えて～解放子ども会への想い～

講師 深井計美氏(元部落解放同盟長野県
連合会執行委員長)

定員 80名程度

☎ 丸子地域教育事務所 ☎42・6682

行政書士無料相談会

日時 10月26日(土) 9:00～12:00

場所 中央公民館 第3会議室

相談例 遺言・相続、成年後見、各種契約、
農地転用、各種許可 など

☎ 長野県行政書士会東信支部事務局
☎080・9288・5712

(市民課)

1135(いい産後)フォーラム ～今どきのお産事情～ 【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 11月23日(土・祝) 13:30～16:00
(12:30～ 助産師サロン)

場所 西部公民館

内容

●第1部 今どきのお産と母乳ってどう？
～産む前の声・産んだ後の声～

●第2部 不妊治療と出生前検査の最近
の事情

講師 河合蘭氏
(出産ジャーナリスト)

料金 100円／1家族

申込 申込フォームから

(事前予約制)。

☎ 1135信州 ☎090・2470・4933

✉ kayosa001@gmail.com

(市民参加・協働推進課)

第16回 小県医師会健康フォーラム ～災害時の医療～

期日 10月27日(日)

場所 丸子文化会館 セレスホール

内容／時間

①特別講演／13:15～14:15

●講師 岩下具美氏(長野赤十字病院救命
救急センター長)

②シンポジウム／14:25～15:45

●司会 松澤賢治氏
(小県医師会学術部委員長)

●シンポジスト
能登半島地震JMAT派遣医療機関より、
丸子中央病院理学療法士、国保依田窪
病院看護師、東御市民病院医師

☎ 小県医師会 ☎24・1022

(地域医療政策室)

第23回 千曲川クリーンウォーク

日時 10月26日(土) 8:00～9:30

(受付 7:30～) ※小雨決行

場所 千曲川市民緑地

(集合場所 上堀グラウンド)

内容 千曲川の自然環境と景観を楽しみ
ながら清掃活動を行います。

持ち物 軍手、ごみバサミ など

(ごみ袋は用意します)

☎ 管理課 ☎23・5125

第8回 うえだみどり大根収穫祭

日時 10月27日(日) 9:30～12:00

※荒天時は中止

場所 塩田の郷マレットゴルフ場前の畑
(前山2400-1付近)

内容 うえだみどり大根の収穫体験や販売

持ち物 収穫体験をする方は、長靴、手袋、大根
を入れる袋やダンボール箱 など

☎ うえだみどり大根生産者組合事務局
☎29・1669

当日連絡先 ☎090・8643・3058(吉田)
(農業政策課)

環境をよくしたいひと大集合

日時 11月30日(土)

13:30～16:00(受付 13:00～)

場所 中央公民館3階 大会議室

内容 環境問題に興味のある方が地域の
関連団体と交流・連携する場。環境
団体や学生による展示・発表もあり。

申込 展示を希望される方は、11月1日(金)
までに電話で。

☎ うえだ環境市民会議事務局
(環境政策課内) ☎23・5120

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



令和7年度の放課後児童クラブの利用申請

市では「保護者の仕事と子育ての両立」と「児童の健やかな成長」を支援するため、児童が放課後や学校休業日に安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブ・学童保育所)を設置しています。

書類 11月1日(金)から各放課後児童クラブで配布(一部を除き市ホームページにあり)。

申請 11月15日(金)～12月6日(金) 平日 13:00～19:00、土曜日 8:00～19:00
申請書類は利用希望の放課後児童クラブへ提出。

利用施設／料金
児童クラブ／月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合は月額300円)
学童保育所／月額6,000円
※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は減額。
※施設により別途おやつ代や保護者会費などあり。

その他
●特別な配慮が必要な児童も受け入れていますので、必要な支援の内容などは申請時にご相談ください。
●令和7年4月1日(春休み中)からの利用を希望する場合は必ず期間中に申請してください。申請期間を過ぎると、令和7年4月1日からの利用ができなくなります。
●各放課後児童クラブの連絡先は市ホームページをご確認ください。

☎ 学校教育課 ☎23・5195



市ホームページ

今年の秋も！別所線で使える お得なマイレールチケットQRを販売中！

マイレールチケットQRはQRコード決済アプリ「TicketQR」からも購入できます。
※1冊20枚つづりのマイレールチケット回数券の販売は終了しました。

販売期間 11月30日(土)まで
販売場所 別所線上田駅、下之郷駅

使い方 乗り降りの際に、QRコードが印字された裏面を専用端末にかざすだけ！
※不足分の運賃は現金または、TicketQR回数券でお支払いください。
割引率 16%引き ※障がい者割引もあります。上田市街地循環バス無料乗車券、あいそめの湯割引券は付いていません。

TicketQR(アプリ)からの購入方法

●STEP1 アプリのダウンロード

●STEP2 アプリを開き購入

①サービスをタップ ②チケット購入をタップ

詳細 上田電鉄ホームページをご覧ください。

☎ 上田電鉄(株) ☎39・7117(平日 9:00～17:00)

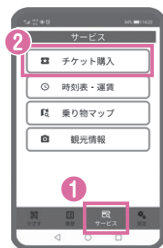
(交通政策課)



Android



iPhone



けんこう 健幸都市講演会

日時 12月8日(日)
13:30～15:30(開場 13:00)

場所 上田創造館 文化ホール

演題 100歳まで歩ける体づくり

講師 谷本道哉氏(順天堂大学教授)

定員 150名

申込 10月28日(月)～11月

14日(休)に電子申請で

(電話申込は不可)。

その他 申込多数の場合は抽選。抽選結果は

11月29日(金)までにメールで連絡します。

☎ 健康推進課 ☎28・7123



電子申請

上田地域産業展2024 リアル展示会

日時 11月1日(金)・2日(土) 9:30～16:00

場所 上田城跡公園体育館

内容 企業・学校・団体などの展示ブース、
プロジェクトマップ体験、
電動小型モビリティ体験 など

☎ 上田地域産業展運営委員会事務局

(上田商工会議所内) ☎22・4500

(商工課)

中小企業退職金共済

＼ 会社を元気に！ /
中退共の退職金制度

国が掛金の
一部を助成

掛金は
全額非課税

管理が
カンタン

詳しくはホームページを
ご覧ください。

☎ 独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234

(地域雇用推進課)



文化財de文化祭in前山寺

日時 12月7日(土) ①12:30～14:00
②15:30～17:00

場所 前山寺本堂

内容 国登録有形文化財 前山寺本堂で
文化財の解説とオペラなどのコン
サートを行います。

出演 岡本泰寛(テノール) ほか

料金 一般2,000円、大学生以下1,000円

定員 各回先着50名

申込 11月8日(金)以降、市

ホームページのメール

フォームから。

☎ 文化財de文化祭実行委員会事務局

(生涯学習・文化財課内) ☎23・6362



市ホームページ

第38回 丸子地域消費生活展

日時 11月16日(土)
9:30～13:00

場所 丸子文化会館

内容 ●丸子地域の消費者関係団体や学校に
よる消費生活に関する情報や活動の展示

●制作物などの販売

●古着の回収(9:30～12:00)

☎ 丸子市民サービス課 ☎42・1216



市ホームページ

第28回 上小「いい歯の日」 フェスタ～健康な身体は 健康なお口から！～

日時 11月17日(日) 13:00～16:00

場所 上田文化会館 大ホール

演題 ①成長発育期の子どもが、かかり

つけ歯科医を持つ意義

②お口の健康が健康長寿を支える

講師

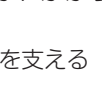
①大野秀徳氏(上田小県歯科医師会会長)

②中村隆氏(上田小県歯科医師会専務理事)

☎ 上田小県歯科医師会事務局

☎22・2160

(健康推進課)



親子でグングン山さんぽ ～砥石米山城をあそぶ!!～

日時 11月10日(日) 9:00～13:30

集合場所 砥石城駐車場(住吉1418)

内容 砥石米山城登山、

コミュニケーションあそび

講師

あそび心BASEアフタフ・バーバン信州

対象 市内在住の小学生とその保護者

(未就学児参加可)

定員 先着30名程度

料金 200円/人(保険代 など)

持ち物 登山ができる服装・靴、

飲み物、昼食

申込

10月22日(火)～30日(水)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



市ホームページ

信州上田・塩田平検定に 向けた事前学習バスツアー

日時 11月10日(日) 8:30～16:35(予定)

集合場所 塩田の里交流館(とっこ館)

内容 12月に開催予定の「第2回 日本遺産

信州上田・塩田平検定」に向け、日本

遺産構成文化財を巡るツアー型学習会。

対象 日本遺産や検定に興味がある方

定員 先着18名(最少催行人員10名)

料金 一般1,500円、中学生1,000円、

小学生以下500円

※昼食代は含みません。希望者には

弁当をあっせんします。

申込

10月21日(月) 9:00～

11月1日(金) 17:00に

電話で。

☎ 上田市日本遺産推進協議会

(文化政策課内) ☎75・2005



市ホームページ



令和6年度 上田市戦没者追悼式

日時 11月7日(木) 13:30～

場所 上田創造館 文化ホール

内容 黙祷、平和へのメッセージ、

献花 など

☎ 福祉課 ☎71・8081

一升瓶・ビール瓶を 回収します(無料)

回収日／場所(各場所の駐車場で実施)

10月26日(土)／武石地域総合センター

11月5日(火)／塩田地域自治センター

11月6日(水)・7日(木)

／真田地域自治センター 玄関

11月6日(水)／豊殿地域自治センター

11月7日(木)／川西地域自治センター

11月8日(金)／上田クリーンセンター

11月9日(土)／ツルヤ丸子店

時間 10:00～12:00

※真田地域自治センター、上田

クリーンセンターは 9:00～15:00

回収品目 一升瓶、ビール瓶

※中身が入っている瓶は回収不可

☎ 廃棄物対策課 ☎22・0666

保育の職場説明会

日時 11月21日(木)、12月6日(金)

両日 14:00～

※全体会(30分程度)の後、個別相談

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 保育園の仕事内容などをお話し

します。保育士資格をお持ちの方、

資格がなくても保育士の仕事に興味

のある方、お気軽にご参加ください。

申込

10月28日(月)以降、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

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



生涯学習 上田自由塾



ホームページ

上田自由塾は、教えたい人と学びたい人が、誰でも先生、誰もが塾生になれる講座です。
講座の運営は講師を中心に、塾生の皆さんが自主的に行います。
楽しく学びながら交流の輪を広げてみませんか。

●公開講座 受講生募集

通常講座への参加をお考えの皆さん、公開講座で活動の一端を見てみませんか。

講座名(番号)	日 時	場 所	講 師	定 員
①武石公園観察会 (6101)	11月2日(土) 9:00～12:00	武石公園	金井善男氏	先着10名
②“気”とは何か? (6102)	11月6日(火) 13:00～15:00	中央公民館	中嶋研二氏	先着30名
③ウッドバーニング始めませんか? (6103)	11月16日(土) 10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	亀川恵美子氏	先着6名
④習字教室 (6104)	11月17日(日) 13:30～15:00	神川地区公民館	中山雅彦氏	先着12名
⑤チョークアートでクリスマス絵を描こう (6105)	11月30日(土) 10:00～12:00	中央公民館	早瀬友佳子氏	先着10名

料金 ①300円、③500円、⑤200円、その他は無料

申込 10月21日(月) 9:00～28日(月) 12:00に電話またはホームページの応募フォームから。

その他 申込時に持ち物などの確認をしてください。

●令和7年度 講師募集

あなたの培った知識や経験を生かして講師として“教える楽しさ”を体験してみませんか。ジャンルは問いません。

講座内容 初めての人も気軽に学べ、趣味、研究しているもの、職業上での経験などでえられるもの(特定の政治、宗教、企業や職業などの宣伝・営利を目的とするものなどは除く)

場所 主に上田・丸子・真田・武石地域の公民館などの公共施設

期間／回数 令和7年4月6日(開塾式以降)～翌年3月まで
／月1～2回、1回90分(原則)

募集期間 11月1日(金)～12月25日(火)

申込 「講座計画書(講師申込書)」(各公民館、各地域自治センター、ホームページにあり)を窓口に直接持参。

その他 応募者の個人情報は、上田自由塾の運営のみに使用します。

☎ 生涯学習 上田自由塾事務局 ☎22・6840 ☎71・0384
✉ uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp

(生涯学習・文化財課)

まち学校原町一番街本校



日時

①10月20日(日) 13:00～14:00

②11月10日(日) 13:00～14:00

③11月23日(土・祝) 18:00～19:00

場所 ①・③まちなかキャンパスうえだ
②上田高校同窓会館

演題／講師

①松平忠固公を語るトークライブ
／立川談慶氏(落語家)、関良基氏(拓殖大学教授)

②徳川幕府老中と上田藩主のお仕事 松平忠固の場合／岩下哲典氏(東洋大学教授)

③今日からできるがん予防対策
／田中千温氏(八王子タイヨー薬局薬剤師)

☎ うえだ原町一番街商店会(カワイ薬局) ☎22・5338

(商工課)

ズンバ ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ



日時 11月13日(火) 10:30～12:00

場所 別所温泉 あいそめの湯

講師 山岸真生氏(インストラクター)

対象 市内在住で未就園児を

子育て中のお母さん

定員 20名(生後6か月～1歳未満のおさんは先着12名まで託児あり)

料金 500円(入館料)

持ち物 室内用運動靴、着替え、飲み物、
お子さんに必要なもの。
運動ができる服装で。

申込 10月29日(火)以降、電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

広報うえだ1月号
表紙写真を募集！11月1日(金)～申込開始。
詳細は市ホームページへ。

市ホームページ

☎ 広報課 ☎71・8080



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。

②シルク利用の歴史とカイコ研究

日時 11月17日(日) 13:00～14:00

講師 白井孝治氏(信州大学繊維学部准教授)

定員 先着30名

③蚕の繭づくりからシルクまで

日時 11月17日(日) 14:30～15:30

講師 森川英明氏(信州大学繊維学部教授)

定員 先着30名

④蚕が拓く世界

日時 11月30日(土) 13:00～17:00

講師 塩見邦博氏(信州大学繊維学部教授)

定員 先着30名

⑤働く人のメンタルヘルスケア講座
ーセルフケア教育コースー (全3回)

日時 12月6日・13日・20日の金曜日

各日 18:00～20:00

講師 塩津博康氏

(長野大学社会福祉学部准教授)

対象 働く人のメンタルヘルスに関心のある方(現に働いている方が望ましい)

定員 先着10名

①～⑤共通事項

申込 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)

☎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)

定年退職前後の手続きセミナー



日時 11月23日(土・祝) 9:30～12:00

場所 勤労者福祉センター

内容 年金申請、健康保険切替、雇用保険
受給手続、再雇用などに関する説明。

講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

対象 これから定年を迎える方、定年
退職後も継続して雇用されている方

定員 30名

持ち物 筆記用具

申込 11月15日(金)までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

脳力アップ！ずくだせ教室



日時 11月26日(火) 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「質の
よい眠りのためのアドバイス」と、
脳を活性化させる脳トレ、体操。
動きやすい服装でお越しください。講師 千曲荘病院認知症疾患医療センター
認知症認定看護師(日本精神科医学会)

持ち物 筆記用具、飲み物

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

申込 11月6日(火)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

シニア世代のライフプラン講座
「あなたのこれからを応援します」

【高齢者活躍人材確保育成事業】

日時 11月20日(火) 13:30～16:00

場所 上田東急REIホテル 信濃の間

内容 定年後の生活設計を考えるための講座

講師 木島好禪氏(社会保険労務士)

対象 60歳以上でシルバー人材センターに
入会を希望する方

定員 先着40名

持ち物 受講確認書、筆記用具

申込 11月6日(火)までに電話

または窓口に。

☎ シルバー人材センター ☎23・6002

ハローワーク上田 ☎23・8609

(高齢者介護課)

まちなかキャンパスうえだ
市民向け講座①AIがつくる化粧シミュレーション
：未来のメイク技術

日時 11月16日(土) 14:00～15:30

講師 田中法博氏

(長野大学企業情報学部教授)

定員 先着30名

☎ 続く

講座・教室



丸子中央病院 市民公開講座



日時 11月9日(土) 14:30～15:20

場所 丸子中央病院またはオンライン
(Zoom)内容 口から食べることや嚥下(えんげ)を
意識することの大切さを伝えます。演題 最期まで口から食べるとは？「ゴッ
クン」を知り誤嚥性肺炎を予防する！

講師 本多知行氏

(リハビリテーション科専門医)

申込

現地参加は不要。オンラ

イン参加は申込フォームで。

※別途メールが届きます。

☎ 丸子中央病院 経営企画課

☎42・1136

(地域医療政策室)

求職中の若者のための
パソコン講座

日時 11月6日(火)・7日(水)・8日(金)・

11日(月)・12日(火) (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

対象 15～49歳の求職中の方

定員 先着6名

料金 682円(テキスト代)

申込 説明会前日までに電話で。

その他 11月5日(火) 10:00～の講座説明会
への参加必須。☎ 若者サポートステーション・シナノ
(大手2-3-4 大手ビル2階)

☎75・2383

(地域雇用推進課)

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、「ご自分で」【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。

公開講座

COPD(別名たばこ病)ってどんな病気？ ～知って防ごう息苦しさ～

日時 10月22日(火) 14:00～15:00 **場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 上田低肺友の会主催の公開講座
講師 小林俊夫氏
(鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院名誉センター長)
固 健康推進課 ☎28・7124

「新型たばこなら大丈夫」は誤解です

近年使用者が増えている加熱式たばこや電子たばこのような新型たばこ。煙の出ないたばこでも有害性は紙巻きたばこと変わりはなく、健康へのリスクがあり、乳幼児への影響も報告されています。たばこは肺がんの最大の原因であり、日本人のがん死亡率第一位は肺がんです。禁煙や定期的な検診を心がけましょう。市では11月半ばまで肺がん検診を実施しています。検診日程などの詳細は各戸配布している「令和6年度 上田市健康診査・がん検診等のご案内」または市ホームページをご覧ください。

固 健康推進課 ☎28・7124



市ホームページ

ときめきウォーキング 「新田地域寺社巡り」

日時 11月6日(火)
9:30～11:30(受付 9:15～)
※小雨決行。荒天時は上田城跡公園
第二体育館で約1時間の軽運動
集合場所 上田城跡公園第二体育館
内容 上田城跡公園～矢出沢川沿い遊歩道
～海禅寺・大輪寺 など～上田城跡
公園の約4.5kmのコース。
対象 市内在住の方
定員 先着15名
持ち物 飲み物、帽子、
室内用運動靴(荒天時)
申込 10月28日(月)～11月5日(火)に電話で。
固 ㈹クラブUSC
☎26・5320(平日 10:00～16:00)
(健康推進課)



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 11月16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／組
③キッズ身体機能向上教室
身体の使い方を覚え、スポーツに適應できる
能力を育てる教室です。
日時／対象 11月9日(土)
10:00～11:00／小学1～3年生
11:15～12:15／小学4～6年生
場所 川西小学校 体育館
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。
固 ㈹クラブUSC
☎26・5320(平日 10:00～16:00)
(スポーツ推進課)

シニア筋力・バランス力 アップ教室体験参加者募集



日時 10月30日(水) 9:30～11:00
場所 塩田公民館
講師 工藤哲也氏
定員 10名
料金 初めて参加する方は無料
持ち物 飲み物、あればヨガマット
申込 10月24日(木)以降、電話で。
固 ㈹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)

介護予防体操



期日／場所
①11月12日(火)・18日(月)・27日(水)
／上田城跡公園体育館
②11月 6 日(水)／丸子総合体育館
11月19日(火)／長瀬市民センター
③11月11日(月)・25日(月)／真田中央公民館
④11月 8 日(金)・15日(金)
／武石地域総合センター
時間 10:30～11:30
内容 家でもできるストレッチや体操、
筋トレ
対象 市内在住の60歳以上の方
持ち物 飲み物、①②は室内用運動靴
固 高齢者介護課 ☎23・5140



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 11月5日(火)・19日(火)
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

続<

ドッジボール体験会



日時 11月17日(日)
9:30～12:00(受付 9:15～)
場所 神川小学校 体育館
内容 小学生公式ドッジボールチーム
「神川ミックスベジタブル」の新メン
バー募集イベント。
対象 小学1～3年生
持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル
申込 電話で。
固 ㈹クラブUSC
☎26・5320(平日 10:00～16:00)
(スポーツ推進課)

ガチダイエット



日時 11月18日～12月9日の月曜日
(全4回) 19:30～21:00
場所 塩田公民館
対象 おおむね50歳までの女性
定員 先着12名
料金 8,000円
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット
申込 10月22日(火)以降、電話で。
固 ㈹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)

スポーツレクリエーション祭2024冬の部 「上田の魅力探してGO!～上田城跡公園ロゲイニング～」

上田の自然や歴史を感じながらロゲイニングを楽しみましょう！

日時 11月24日(日) 9:00～12:30 **場所** 上田城跡公園 芝生広場周辺
内容 ロゲイニング*、ニュースポーツ体験
※地図などを使って、定められたエリア内に多数設置されたチェック
ポイントをできるだけ多く制限時間内にまわる野外スポーツ。
定員 先着250名
※2～5人でチームを編成します。中学生以下の方だけの
チーム編成はできません。
申込 10月21日(月) 9:00～11月1日(金) 15:00に、市ホームページ
内の申込フォームから。
固 スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

ダンロップ硬式テニス講習会



日時／対象 11月23日(土・祝)
●午前の部
9:30～11:30(受付 9:00～)
／小学生の親子、小・中学生(初心者)
●午後の部
12:30～15:00(受付 12:00～)
／中学・高校生、一般(経験者)
場所 真田運動公園 テニスコート
内容 ダンロップの新作ラケットや用途別
のラケットを試打しながら、レッスン
プロと一緒に硬式テニスを楽しみ
ます。
講師 宮地一道氏(全米・日本プロテニス
協会認定プロフェッショナル)
定員 各回先着50名
料金 小学生1,200円、中学生1,500円、
高校生1,800円、一般・小学生の
親子2,000円
申込 10月23日(水)以降、ホーム
ページから。
固 ㈹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)



ホームページ



健康・スポーツ



ワンバウンドふらばーる バレー交流会



日時 11月20日(水) 19:15～20:45
場所 真田体育館
内容 柔らかい変形ボール(ふらばーる)を打ち
合う、参加者全員が平等に楽しめる
バレーボール型のスポーツの交流会。
対象 どなたでも(団体も可)
料金 500円／人(保険代を含む)
申込 10月23日(木)以降、電話で。
固 ㈹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)

ヨネックスバドミントン講習会



日時／対象 11月4日(月・祝)
●午前の部
9:30～11:30(受付 9:00～)
／小学生の親子、小・中学生(初心者)
●午後の部
12:30～15:30(受付 12:00～)
／中学・高校生、一般(経験者)
場所 真田体育館
講師 内藤祐輔氏(実業団ヨネックスバド
ミントンチーム前監督)
岡部天氏
(実業団ヨネックス女子チーム元選手)
定員 各回先着40名
料金 小学生1,200円、中学生1,500円、
高校生1,800円、一般・小学生の
親子2,000円
申込 10月23日(水)以降、ホーム
ページから。
固 ㈹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)



ホームページ

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、「どなたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ✉info@umic.jp

CLIP STUDIO PAINT 応用4日間

最終日にはCG・アニメ塗りをして簡単なカラーイラストを作成・印刷します。
【日時】11月9日・16日・23日・30日の土曜日 各日 9:30～12:30
【対象】高校生以上で、パソコン操作に慣れている方・CLIP STUDIO PAINTの基本が分かる方
【定員】15名(申込多数の場合は抽選)
【料金】6,420円(セミナー代4,000円、テキスト代2,420円)
※公式ガイドブック(改訂3版)をお持ちの方はセミナー代のみ。
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ
【申込】10月28日(月)までに電話で。

PowerPoint 初心者講座

【日時】11月23日(土・祝) 13:30～16:00
【講師】水嶋歩実氏 【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】1,500円
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ
【申込】11月11日(月)までに電話で。

Excel 初心者2日間コース

【日時】11月2日・16日の土曜日 両日 13:30～16:00
【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】3,820円(テキスト代込み)
【申込】10月25日(金)までに電話で。

ExcelマクロVBA 入門4日間コース

【日時】11月3日・10日・17日・24日の日曜日 各日 9:30～12:00
【講師】小林美枝子氏
【対象】エクセル中級者で、これからVBAプログラミングを学びたい方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】7,360円(テキスト代込み)
【申込】10月25日(金)までに電話で。

クリスマスボックスを作ろう

ペーパークラフトでギフトボックスを作ります。完成品は12月14日(土)以降にお渡しします。
【日時】11月23日(土・祝)・24日(日) 両日 10:00～16:00
【対象】未就学児～中学生

パソコンで年賀状を作ろう

【日時】①11月29日(金) 14:00～16:30
②12月1日(日) 9:30～12:00
※どちらか1日を選択してください。
【対象】文字入力ができる方
【定員】各日10名(申込多数の場合は抽選)
【料金】2,000円
【持ち物】USBメモリ (空き容量1GB以上)
【申込】11月21日(木)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

上田図書館

☎22・0880 (月曜日休館)

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つて行う公開講座の最終回です。
【日時】11月23日(土・祝) 13:30～

【演題】江戸中期の上田領鎌原村 沓掛清次郎家の酒造
【講師】宮島寿子氏
【定員】先着30名
【申込】10月26日(土)以降、電話または窓口で。

場所／休館日	日 時	読み手／内容	問
上田図書館 ／月曜日休館	11月9日(土) 10:30～10:50／未就園児 11:00～11:20／園児・児童	おはなしざしきわらしの会 ／おはなし・わらべうた	☎22・0880
創造館分室(上田創造館3階) ／月曜日休館	11月23日(土・祝) 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	11月9日(土) 11:00～11:30／幼児～小学生	読みの会「稲穂」 ／紙芝居や絵本などの読み聞かせ	☎29・0210
丸子図書館 ／月曜日休館	11月16日(土) 10:30～	おはなし回転木馬 ／絵本の読み聞かせ など	☎42・2414
真田図書館 ／月曜日休館	11月16日(土) 10:30～	ミミールの会／紙芝居	☎72・8080



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。

施設イベント

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

秋の最終茶会を開催します！深まる秋に、野点または茶室の2席でお茶を楽しめます。
【日時】11月2日(土) 10:00～14:00
茶室は ①10:00 ②10:40
③11:20 ④13:00
⑤13:40の5回
【料金】無料(別途入館料)
【定員】各回5名(野点は定員なし)
【申込】野点は不要。茶室は10月22日(火)～31日(木)の9:00～16:00に電話で。

博物館主催イベント

●絵本読み聞かせコミュニティ
【日時】10月25日(金) 9:30～10:00
●繭ランプ展
【日時】11月6日(水)～17日(日)
9:00～16:00(最終入館 15:30)
●ワークショップ:作って楽しむ繭ランプ
繭から糸を取り、ランプシェードを作ります。
【日時】11月9日(土)
①10:00～ ②13:00～
(所要時間90分)
【料金】大人1,000円、子ども無料
【定員】各回先着10名
【申込】10月31日(木)までに電話で。
●夜の夢灯りイベント
ランプや行灯の灯りで秋の日本庭園を彩ります。駄菓子販売あり。
【日時】11月9日(土)・10日(日)
18:00～20:00

丸子図書館

☎42・2414 (月曜日休館)

リサイクルブックフェア

図書館で不用になった本や雑誌を希望者に無料でお譲りします。
【日時】11月30日(土) 9:00～12:00
【持ち物】本を持ち帰るための袋

紅葉を楽しむ 武石栗栗溪谷トレッキング

日時 10月26日(土)、11月3日(日・祝)・9日(土) 各日 13:00～
集合場所 武石観光センター (武石上本入2384-65)
内容 案内人のもと、秋の栗栗溪谷に復活した古の遊歩道を自然観察やネイチャーゲームで楽しむ約4kmのアドベンチャートレッキング。ダム湖でドリップコーヒーのブレイク付き。
対象 小学生以上
定員 先着20名
料金 2,000円
申込 ホームページから。
☎090・1997・9431(中澤)
(武石地域振興課)



まりこ 梔子ワイナリー 秋の梔子マルシェ

日時 10月26日(土) 10:00～16:30
10月27日(日) 10:00～15:30
内容 上田産ワインと地元食材のフードを楽しむマルシェ
☎75・8790
(丸子産業観光課)

クアハウスかけゆ温泉プール で水中ウォーキング

日時 11月8日(金) 10:30～11:45 (受付 10:15～)
対象 市内在住の18歳以上の方
内容 温泉・健康講話および体操のあと、温泉プールで、膝・腰に負担の少ない水中ウォーキングをします。
定員 先着15名
料金 710円(入館料)
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、体操のできる服装
申込 10月23日(水) 10:30以降、電話または☎窓口に。
☎44・2131 (10:00～18:00 第2・4火曜日休館)
(健康推進課)

ノルディックウォーキングで 塩川狐塚を歩く

日時 11月17日(日) 8:45～11:00(受付 8:00～)
※小雨決行・荒天時中止
集合場所 長瀬市民センター
内容 ノルディックウォーキングの講習後、石井・狐塚・鎮守の森・水神社など塩川地域の歴史を探りながら約7kmを歩きます。
対象 市内在住の方
定員 先着20名
持ち物 飲み物、帽子、雨具、ポール(無料貸出あり)、リュックサック(ポールを使うため)
申込 10月28日(月)～11月8日(金)に電話で。
☎28・7123 (当日のみ)信州上田ノルディックウォーキング協会 ☎24・1812

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



信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館)

信州国際音楽村 女子会 2024 秋

一流のオペラ歌手とピアニストとともに音楽とランチを楽しむ女性向けのイベント。

【日時】11月9日(土) 11:00～

【場所】研修センター ほか

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

【料金】3,000円 【定員】20名 【申込】事前に窓口で。



ヴィオラセミナー2024 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】11月13日(水) 19:00～20:00(予定)

【場所】ホールこだま

【出演】
鈴木学(東京都交響楽団ソロ首席ヴィオラ奏者)
佐々木亮(NHK交響楽団ヴィオラ首席奏者)
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】当日窓口で。



各イベントの詳細は信州国際音楽村ホームページをご覧ください。



川柳 斉藤 俊 酔 選

ごめんねと言って青虫つぶしてる
世は進む老いの歩みじゃ追い着けず
勧誘にやつい身構える癖が付き
ペン先に思いを込めて綴る文
農薬田カエル鳴かぬと孫が泣く
嬉々として庭の野菜を妻は取る
金メダル涙の顔が美しい
つるつると今日もそうめん猛暑日に
宅配便大立に軒を貸す

〈選者評・一句目〉 作者の気持ちだが、作品に表現されており、感じいりました。私であれば、青虫を手でつかみ足元に投げつけているはず。今後は作者の心を少しでも見習わなくては。

1月号の投稿方法

●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、
☎へ(未発表作に限る)。

●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)。

●はがきに記載された個人情報につきましては、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。

☎ 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

上田点字図書館

☎22・1975
✉ tenjitoshokan@city.ueda.nagano.jp

盲導犬と一緒に歩いてみませんか？

【日時】11月16日(土)
9:30～12:00
(受付 9:00～)

【内容】盲導犬歩行体験 など 市ホームページ

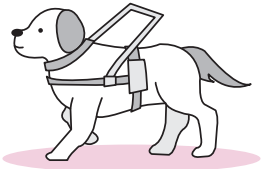
【講師】日本ライトハウス盲導犬訓練所
盲導犬訓練士

【対象】
①小学4年生以上
②視覚に障がいがあり、盲導犬の利用に関心がある方

【定員】先着20名

【持ち物】飲み物、筆記用具、ハンカチ など

【申込】10月21日(月)～11月8日(金)に、住所・氏名・電話番号・年齢を電話またはメールで。



文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

湖は青くてとてもかなしくてそれでも深く息吸ってみる
モンシロチョウはかない命を生きてゆく白く斑の薄羽で飛び
わが友が作りくれたる枇杷の実の最後の一つ惜しくて食べ
濁流に打ち上げられし山桜うらみもせず凍と咲きおり
千曲川花火の歓声天高く届けと見上ぐる真夏の夜空
山肌を羽をを広げし白鳥の雪形見たり裾合平

俳句 島田 洋子 選

捨て畑も捨て田も葛の風の中
夏雲の湧き立つ峰に人の影
リュック降ろし汗の背中を解放す
軌道修正難き晩年梅雨上がる
雨の朝きっぱりと百合開きけり
夕管や今宵は月の影となり
緑陰の移動図書館こころ解く
猛暑日や音高く行く救急車
桔梗の花開く音したやうな

〈選者評・一句目〉 農を継ぐ者がいなくなりこんな情景をよく目にします。葛の蔓は田畑を覆いつくし風になびく。作者の嘆きが考えられる句です。

〈選者評・二句目〉 作者の気持ちが、作品に表現されており、感じいりました。私であれば、青虫を手でつかみ足元に投げつけているはず。今後は作者の心を少しでも見習わなくては。

川柳 竹内 創造

竹内 創造
平林 美代志
若林 みゑ子
松澤 昭一
中野 康子
田中 けさ子
小池 園枝
西沢 のぶ子
竹内 栄

伊東 恒夫
金井 和敏
丸山 卓雄
小池 二子
松井 律子
竹内 栄
大林 正樹
上野 三子
山岸 政子

上田情報ライブラリー

☎29・0210 (火曜日休館)

資料整理・蔵書点検などのため休館

期間中、他のエコール管内の図書館(上田図書館、創造館分室、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室、東御市・坂城町・長和町・青木村の各図書館)は休館日を除いて開館しています。休館中は、返却ポストまたは他のエコール管内図書館へ本を返却してください。

【休館期間】11月6日(水)～8日(金)

「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】11月13日(水) 18:30～20:10(受付 18:20～)

【テーマ】こころの喜ぶ記憶術！ー楽しく覚えて忘れない方法ー

【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】10月24日(水)以降、電話または窓口で。

まゆ 蕨ホールコンサート

蕨につつまれて コカリナコンサート

【日時】11月16日(土) 18:45～20:00(受付 18:15～)

【出演】れんげ畑 【曲目】季節の曲 ほか 【定員】先着60名

【料金】1,200円(予約1,000円) ※高校生以下無料(要申込)

【申込】10月24日(水)以降、電話または窓口で。

【主催】上田図書館倶楽部

大人の社会科見学バスツアー

県内の図書館を見学し、これからの公立図書館のあり方を考えます。

【日時】11月19日(火)
8:40～16:00(集合 8:30)

【集合場所】上田図書館 駐車場

【見学場所】上田女子短期大学図書館、
長野大学図書館、丸子図書館

【対象】市内在住で18歳以上の方

【定員】先着15名 【料金】100円(保険代)

【持ち物】筆記用具、飲み物、昼食

【申込】10月21日(月)～11月4日(月・祝)に電話または窓口で。

【主催】としょかん実験室

照明工事に伴う臨時休館および館内利用の制限

照明器具のLED化工事を行うため、工事期間中は利用を制限させていただきます。また、臨時休館をする場合もあります。

【工事期間】11月1日(金)～令和7年2月28日(金)(予定) 市ホームページ

※工事期間は変更になる場合があります。

※工事に伴い講座などの日程が変更になる場合があります。

詳しくは市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、
対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ごなだでも」
【定員なし】
【無料】
【申込不要】です。

市立博物館

☎22・1274 (水曜日休館)

秋季企画展 記念講演会

市立博物館で開催中の企画展「(続)叶うのか、七つ櫓の復元ー上田城の古写真とその撮影者とはー」の記念講演会です。展示しきれなかった内容やこぼれ話をご紹介します。

【日時】11月30日(土) 13:30～15:00(開場 13:00)

【場所】信濃国分寺資料館 講堂

【演題】明治・大正期の市立博物館の発展とー企画展を振り返ってー

【講師】和根崎剛(櫓復元推進室室長)

【定員】先着30名 【申込】窓口で。



ホームページ

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

※8月28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】
子ども用釣り道具セット／電気ポット／プリンター／餅つき機(2升用)／洋服ダンス(60×60×175cm)白色／植木鉢／衣装ケース(42.5×22×64cm)引き出し式／紙おむつ(大人用Lサイズ)／尿取りパット／観葉植物／座布団(正方形・えんじ色)

【ゆずってください】
掃除機／冷凍庫／洗濯機／冷蔵庫／電子レンジ／敷布団(羊毛)／浴衣または浴衣地／紙おむつ(Sサイズ)／電子ピアノ



市ホームページ

エコ・ハウスで古着回収実施中

まだ着られる状態の衣類を無料回収中です。古着やウエスとして再利用されます。

【日時】毎週月・水・金曜日 12:30～15:30 ※休日を除く

【回収品目】古着(シャツ類、スボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コートなど)、ぬいぐるみ、毛布、バッグなど

【その他】衣類は洗濯後、畳んで小さなビニール袋に入れてください。なお、一部回収できないものがあります。

宝の山市を開催！

バザーを通して、物の大切さ・今ある物の活用を考えましょう。

【日時】11月2日(土) 10:00～12:00

【場所】エコ・ハウス、上田クリーンセンター1階 フロア

【品物】新品の衣類(子ども服を含む)、靴、バッグなどの雑貨

【その他】駐車場に限りがあります。時間に余裕を持ち、できるだけ乗り合わせでお越しください。