



小規模保育事業所 設置・運営事業者の募集



令和8年4月に開設する小規模保育事業所を設置・運営する事業者を募集します。

募集施設の類型 小規模保育事業A型

対象児童 0～2歳児

定員 15～19名

開設時期 令和8年4月1日

対象地区および募集施設数

神川地区・神科地区自治会連合会の
範囲内で1施設

申込

市ホームページ掲載の
「上田市小規模保育事業所
設置・運営事業者募集要項」を
確認のうえ、6月13日(金) 17:00までに
必要書類を☎へ持参(要事前連絡)。



市ホームページ

☎ 保育課 ☎23・5132

募 集



令和7年度 育成グループ 新規メンバー募集



市民プラザ・ゆうの主催講座の修了生が
独自に活動している「育成グループ」の新規
メンバーを募集します！見学や加入を希望
する場合は、ぜひお気軽にお越しください！

募集グループ

毛筆習字、生花(草月流)、パッチワーク、
茶道(裏千家)、イギリス英語(英会話・
基礎文法)、木彫り(農民美術)、透明
水彩画、太極拳、ハワイアンフラ、ヨガ、
スポーツ吹き矢

その他

詳細は市ホームページを
ご覧いただくか、お問い
合わせください。



市ホームページ

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

市有地を売却します



売却物件

(所在地／地目／面積／最低売却価格)

上野字神出口259番1／宅地
／490.13㎡／8,087,000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

4月16日(火)～6月16日(月)
／☎窓口(市役所本庁舎4階)

入札期間／方法

6月17日(火)～25日(火)
／☎窓口(持参または郵送(必着))

開札日時／場所

6月26日(火) 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。



市ホームページ

☎ 財産活用課 ☎23・5114

メンテナンスに伴う 税証明発行の利用停止



システムメンテナンスに伴い、税証明
(所得証明書・課税証明書・納税証明書)の
発行ができなくなります(住民票の写し・
印鑑登録証明書は取得できます)。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力
をお願いします。

日時 4月25日(金) 17:30～26日(土) 終日
(利用停止時間を変更する場合があります)

場所 上田情報ライブラリー

☎ 情報システム課 ☎23・8241

税務課 ☎23・5115

収納管理課 ☎23・5117

上田ー松本間直行バスが 運行します



上田駅と松本駅を結び、生島
足島神社、鹿教湯温泉を経由
する直行バスを運行します。



市ホームページ

運行日

令和8年3月29日(日)までの土日祝日、
1日2往復(計4便)

松 本 行	上田駅お城口発 (1番のりば)	8:15	13:15
	生島足島神社前 (乗車のみ)	8:30	13:30
	鹿教湯温泉	8:55	13:55
	松本バスターミナル着	9:45	14:45
上 田 行	松本バスターミナル発	10:40	17:20
	鹿教湯温泉	11:30	18:10
	生島足島神社前 (降車のみ)	11:55	18:35
	上田駅お城口着	12:10	18:50

料金

●上田駅お城口ー松本バスターミナル
／1,500円

●生島足島神社前ー松本バスターミナル
／1,500円

●鹿教湯温泉ー松本バスターミナル
／1,150円

●上田駅お城口ー鹿教湯温泉／500円

●鹿教湯温泉ー生島足島神社前／350円

※小学生、障がいのある方は半額
その他 令和8年1月1日(木・祝)・3日(土)
は、生島足島神社前には止まり
ません。令和7年10月から料金が
変わる可能性があります。

☎ 観光シティブロモーション課
☎23・5408

絵本プレゼント事業



子どもの頃から本に親しんでもらうために
絵本のプレゼントを行っています。

ブックスタート

生後4か月のお子さんが対象です。
4か月児健診の会場でお渡しします。

セカンドブック

2歳のお子さんが対象です。対象者
には通知を順次送付しますので、通知の
到着後に母子手帳を持って各地域の
図書館へご来館ください。

※昨年度の対象者(令和4年1月～12月
生まれの方)で、まだ絵本を受け取って
いない方は各地域の図書館へご連絡
ください。

☎ 上田図書館 ☎22・0880

丸子図書館 ☎42・2414

真田図書館 ☎72・8080

映画『BAUS 映画から 船出した映画館』公開



上田映劇がメインロケ地となり、延べ
200名の市民エキストラの方にご参加いた
だいた映画が公開されます。ぜひご鑑賞
ください。

期日 4月25日(金)～
(全国ロードショーは3月21日(金)～)

場所 上田映劇

監督 甫木元空

出演 染谷将太、峯田和伸、夏帆、ほか

ロケ地 上田映劇、信州大学繊維学部

料金 一般2,000円(その他各種割引あり)。
詳細はお問い合わせください)

☎ 信州上田フィルムコミッション
☎71・6075

(観光シティブロモーション課)

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 5月21日(水) 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 5月12日(月)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



コンビニ交付を休止します



システムメンテナンスのため、マイナ
ンバーカードを利用したコンビニ交付サ
ービスを休止します。ご不便をおかけし
ますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時 5月7日(水) 終日

場所 イオンリテール、セブンイレブン、
ファミリーマート、ローソン

☎ 市民課 ☎23・5334

緑のカーテン用の種を 配布します



対象 市民または市内の事業所や保育園、
幼稚園、学校

配布する種 アサガオなど数種類

配布数 1件につき3袋まで
(事業所や学校などは応相談)

申込 4月30日(火)～6月6日(金)に☎、丸子・
真田・武石市民サービス課、豊殿・

川西・塩田地域自治センター窓口へ。
その他 種は申込時にお渡しします。在庫
がなくなり次第終了となります。

☎ 環境政策課 ☎23・5120

クルミの病気予防のため 薬剤散布をしましょう



クルミ黒斑細菌病(植物防疫法指定)の
発生予防のため、薬剤(ICボルドー66Dの
50倍希釈液)の散布を次の時期に行っ
てください。

散布時期 4月下旬、5月上旬・中旬、
6月上旬、7月上旬(最も重要
な時期は4月下旬～5月)

その他

クルミ黒斑細菌病は、発病すると早期の
落葉や落果、葉や実に黒色の斑点が
生じクルミの品質・収量が低下します。
7月上旬以降にこの薬剤を散布すると
生育期後半に発病が見られるクルミ
炭疽病も予防効果が期待できます。

☎ 上田農業農村支援センター
☎25・7157

(農業政策課)



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、「ごなたたでも」「無料」「申込不要」です。



令和7年度 まるこ春秋学園受講生募集



高齢者が元気で魅力ある「幸齢者」になれるよう、一緒に学習しませんか。

期間 各コース6～12月
※開講式 5月21日(水)

場所 丸子公民館 ほか

コース／実施回数

①一般教養・歴史／年7回

②音楽／年7回

③健康／年7回

④歴史散策／年4回

時間 ①・②13:30～15:00(原則)

③・④ 9:30～11:30(原則)

※いずれも実施曜日は月により変動

対象 市内在住の60歳以上の方

申込 5月9日(金)までに申込用紙を^①へ。

① 丸子公民館
☎42・3147 ❷42・0303

看護師を目指す学生を 応援します！



将来「上田市で看護師として働きたい」と考えている看護学生へ修学資金を貸与します。

貸与対象者

看護大学(県内外不問)に在学している学生で、本人または扶養者が市内に居住
貸与金額
年額40万円(市が指定する医療機関に一定期間勤務することで返還免除)

募集人数 若干名

申込 4月17日(木)～5月30日(金)(必着)に、申請書に必要書類を添えて郵送または^①窓口に。

その他

書類審査および面接などにより、貸与者を決定します。他の奨学金との併用も可能ですのでご相談ください。

① 地域医療政策室(旧市立産婦人科病院内)
☎75・5463
〒386-0022 緑が丘1-27-32



市ホームページ

花と緑あふれる写真を 募集します！



ご自慢の庭や花壇の写真を募集します。採用写真は作品集に掲載し、市内各所で配布します。

対象 市内にある自宅の庭や玄関アプローチのほか、市民団体、事業所、学校の花壇など。撮影時期は問いません。花と緑あふれる写真をご応募ください。※応募は1か所につき1件とします。

応募方法

12月末までに市ホームページ内の電子申請で。

その他

作品集へ掲載させていただく方には、ささやかではありますが記念品を贈呈します。

① 都市計画課 ☎23・5127



市ホームページ



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(2月分)。

◇株式会社アシスト様

現金100,000円

／保育園延命化・長寿命化事業のため

◇ハナサカ軍手プロジェクト様

ちび軍手ィ 1,160双

／市内小学校1年生へ

●ふるさと寄附金●

559件 11,252,000円



上田市行政チャンネルで 各種情報を発信中！

上田市行政チャンネルでは、ケーブルテレビ・YouTubeを活用し、行政情報や地域情報をわかりやすくお伝えしています。

放送チャンネル

●上田ケーブルビジョン 地上放送111チャンネル

●丸子テレビ放送 地上放送122チャンネル

YouTube

YouTubeでは最新の番組だけでなく、過去に放送された番組もご覧いただけます。

① 広報課 ☎71・8080



上田市行政チャンネル

美ヶ原高原 パークボランティア募集



活動期間 5月中旬～11月上旬

活動内容

美ヶ原高原の自然を一般向けに紹介する観察会でのガイド、環境維持のための美化清掃 など

対象 美ヶ原高原の自然保護に関わるボランティア活動にご参加いただける方で、養成講座を受講し、期間中5日以上活動できる方

養成講座

●日時 5月11日(日) 10:00～15:00

●場所 美ヶ原自然保護センター

申込

4月25日(金)までに電子申請で。

① 美ヶ原観光連盟事務局
(松本市観光プロモーション課)
☎0263・34・8307



電子申請

(武石産業観光課)

美ヶ原高原ササ刈り ボランティア募集



美ヶ原高原のレンゲツツジなどの植生保護のため、手鎌によるササ刈りをします。

日時 5月24日(土)

10:00～12:00(集合 9:30)

集合場所 美ヶ原高原台上ふるさと名産センター横駐車場(予定)

作業場所 美ヶ原高原物見石山
レンゲツツジ群生地

対象 どなたでも
(高校生以下は保護者同伴)

持ち物 作業のできる服装
(帽子、雨具、タオル など)
※軍手などの作業用具、飲み物は準備します。

申込

4月19日(土)～5月11日(日)に市ホームページ内の申込フォームから。

① 美ヶ原観光連盟事務局
(武石産業観光課内) ☎85・2828



市ホームページ

LINE

上田市公式LINE 友だち登録＆受信設定を！

① 広報課
☎71・8080

友だち登録は
二次元コード
または検索から



①「友だち追加」
②「検索」
③「@uedacity」をID検索

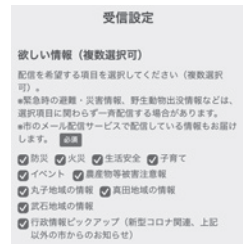


市ホームページ

「受信設定」を
すると
欲しい情報が
届きます



③その他質問に回答、運用方針に同意のうえ、最終確認画面で「送信」をタップすると登録完了



上田市行政チャンネル(YouTube)では、登録方法・基本機能を紹介しています！



ホストファミリー募集



上田市での滞在中、ホストファミリーとなっていただけるご家庭を募集します！ご興味のある方は説明会に、ぜひご参加ください。

ワールドキャンパスインターナショナル

今年もヨーロッパを中心とした世界中の若者達で構成されるワールドキャンパスインターナショナル(WCI)の皆さんが上田市を訪れます。

受入期間 7月16日(火)～22日(火)
主に市内で活動

募集定員 40家庭

説明会 4月27日(日) 13:30～14:30
／丸子文化会館 大会議室

申込

5月9日(金)までに電話または^①窓口に。

コロラド州ブルームフィールド市郡

上田市の友好都市 米国コロラド州ブルームフィールド市郡の高校生が上田市を訪れます。

受入期間 7月30日(火)～8月6日(火)
主に市内で活動

募集定員 7家庭

説明会 4月27日(日) 15:00～16:00
／丸子文化会館 大会議室

申込

5月9日(金)までに電話または^①窓口に。

主催 上田国際交流事業を進める会
(OPIE-ueda)

① 丸子地域教育事務所 ☎42・3147



チラシ



チラシ

場所の記載がないイベントは、①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。



令和7年度 断酒会



①上田会場

日時 毎週木曜日 各日 19:30～21:00
(5月1日、8月14日、1月1日は休み)

場所 勤労者福祉センター

②丸子会場

日時 毎月第1月曜日
各日 19:00～21:00

場所 丸子公民館

①②共通事項

内容 共に励まし合い、断酒を続けている皆さんの会です。

対象 アルコールでお悩みの方やそのご家族。ご家族だけの参加も可。

☎ (上田会場)健康推進課 ☎23・8244
(丸子会場)丸子保健センター ☎42・1117

個別栄養相談



日時 第2・4月曜日(休日を除く)
各日 13:30～15:00(予約制)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
※日時や場所は変更可能ですので
ご相談ください。

内容 生活習慣病の予防や改善のための
食事など、食生活や栄養に関する相談。

対象 市内在住の方

申込 電話で。

☎ 健康推進課 ☎28・7124

チャイルドラインうえだ 第19期 受け手養成講座基調講演会



日時 5月18日(日) 13:30～15:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 チャイルドラインは18歳までの子どもの
話を聴く活動をしています。電話の受け手
の養成講座開講前に、一般の方向けに
基調講演会を行います。

演題 発達障がいのある子への理解と支援・
わたしたちにできること(仮)

講師 宮内かつら氏(長野県発達障がい情報・
支援センター副センター長)

対象 子どもの諸問題に関心のある方

定員 100名程度(当日参加可)

その他 受け手養成講座は次のとおり開催

●期日 6月7日(土)～7月の
土曜日または日曜日

●場所 ふれあい福祉センター
☎ チャイルドラインうえだ事務局
☎090・3565・7086
(平日 10:00～15:00)

(子育て・子育て支援課)



令和7年度 学校給食負担軽減事業を実施します

物価高騰が続く中、令和5年度と6年度に小・中学校の給食費を
改定するとともに、国の地方創生臨時交付金を活用し、保護者
負担の軽減を図ってきました。令和7年度も子育て世帯への経済的
支援のため、引き続き保護者負担額を据え置きます。
また、主食の価格上昇や物価高騰が続いている状況から、1食
あたり10円を追加で公費負担し、栄養バランスや質、量を保った
学校給食を実施します。



市ホームページ

令和7年度保護者負担額

学 年	給食費	給食費のうち 公費負担額	保護者 負担額	(追加分) 公費負担額	給食 実質単価
小学校低学年	310円	23円	287円	10円	320円
小学校高学年	330円	23円	307円	10円	340円
中学校	370円	24円	346円	10円	380円

☎ 学校保健給食課 ☎23・5173



催 し



まちのバス大集合 ～バスの乗り方教室＆ 僕も私も運転手気分～



日時 4月26日(土)・27日(日)
両日 10:30～15:30

場所 アリオ上田(屋外イベントスペース)

内容
●市街地循環バス(ぐるっと上田丸)、昭和の
ボンネットバスなど、特色のある車両の
展示
●上田高校文化班の作品を展示したギャラ
リーバスの展示
●乗り方教室、TicketQRによるQRコード
決済体験
●運転席で帽子を被っての記念撮影、マイク
を使用したアナウンス体験
●ガラポン抽選によるノベルティグッズ
配布(先着順)

※展示車両・内容は変更となる可能性あり。

☎ 交通政策課 ☎23・5011



第15回 別所線と走ろう、 歩こう!!ラン&ウォーク



日時 5月24日(土) 9:30～16:00

●受付 9:30～
●スタート 上田城跡公園芝生広場
(10:00)

●ゴール 別所温泉あいそめの湯
(最終ゴール 15:30)

内容 別所線に沿って、上田城から別所温
泉駅までをランニング、ウォーキン
グ、途中で電車を利用してOKの
日本一楽しくゆるいラン&ウォーク
イベント。

料金 大人5,000円
中学・高校生3,000円
小学生2,500円

申込 5月13日(火)までに①②の
いずれかで。

①インターネット

(1)ランネット
(RUNNET)
(2)スポーツエントリー
(3)イー・モシコム
(e-moshicom)

②窓口(市民の方のみ)

料金を添えて次の窓口で。

☎うえだミックススポーツクラブ
(本郷631-2)

☎71・5392(平日 9:00～17:00)

☎ ●別所線と走ろう実行委員会
✉ besshosen@sports-fitness.co.jp
●交通政策課 ☎23・5011



ランネット



スポーツ
エントリー



イー・モシコム



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 5月3日(土・祝) 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)

第54回 うえだこどもまつり ～みんな2525こども万博～



日時 5月5日(月・祝)
10:00～12:00

場所 上田城跡公園一帯
(本部 憩いの広場)

内容 上田城を舞台に、みんなで楽しめる
体験活動を用意しています。
ぶんぶんごま・カーネーション工作、
ニュースポーツ・グラウンドゴルフ
体験、ドキドキ棒、射的、放水体験、
消防車展示、ミニコンサート など

☎ うえだこどもまつり実行委員会
生涯学習・文化財課 ☎23・6375



ホームページ



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

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／場所
 ① 5月13日(木)・20日(木)
 ／上田城跡公園体育館
 ② 5月30日(金)
 ／上田城跡公園体育館 柔道場
 ③ 5月13日(木)
 ／丸子文化会館 小ホール
 ④ 5月27日(木)
 ／長瀬市民センター
 ⑤ 5月 9 日(金)・26日(月)
 ／真田中央公民館
 ⑥ 5月 2 日(金)・16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、①④は室内用運動靴
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

女性のための創業スクール 2025

日時 5月16日(金)・23日(金)・29日(木)、
 6月6日(金) 各日 9:30～12:30
場所 +519worklodge
 (上田市技術研修センター)
内容 2016年から延べ600名以上が受講した人気のスクール。創業計画書の書き方から確定申告の方法、Webマーケティング、補助金まで、創業の基礎をラインナップ。先輩創業者との交流会も開催。

定員 会場・オンライン
 計25名程度
料金 1,000円／回
申込 ホームページから。
☎ 上田市創業支援プラットフォーム
 (AREC) ✉sogyo@arecplaza.jp
 (商工課)



ホームページ



ウォーキングイベントと子育てイベントに関するお知らせ

ウォーキングイベントは、4 ページに掲載しています。また子育てイベントは29ページに掲載しています。ぜひご覧ください。

ウォーキングイベント

ときめきウォーキング「鹿教湯温泉」／畑山新緑ウォーキング／武石つつじウォーキング／魅力再発見ウォーキング／鹿教湯温泉しあわせボールdeアクティブウォーキングフェスタ

子育てイベント

ペアレント・トレーニング／パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ／ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム／ZUMBA(ズンバ)と温泉でマミフレッシュ

夏野菜を育てよう

日時 5月24日(土) 10:00～11:30
場所 中央公民館
内容 丸型鉢での有機野菜の育て方や有機野菜について、上田地域消費者の会会員が詳しくお話しします。汚れてもよい服装でお越しください。

定員 先着10組
料金 1,000円／鉢
持ち物 園芸用スコップ、軍手または
 ゴム手袋、タオル、飲み物
申込 4月23日(木)～5月14日(木)に電話で。
☎ 上田地域消費者の会事務局(市民課内)
 ☎71・8051

求職中の若者のためのパソコン講座

日時 5月12日(月)・13日(火)・14日(水)・
 15日(木)・16日(金) (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
 (Office2019を使用)
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 講座説明会前日までに電話で。
その他 5月9日(金) 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)

福祉有償運送等運転者講習会

日時 5月30日(金) 9:00～19:20(予定)
場所 西部公民館
内容 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
 (座学・実技)。

対象 市内在住の方
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 5月20日(木)までに電話で。
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

「甲乙共通課程」防火管理講習

日時 5月29日(木)・30日(金)
 両日 9:30～16:30
 ※乙種は29日(木)のみ
場所 上田創造館
内容 多くの人が入りし、勤務または
 居住する建物には、収容人員により
 防火管理者を選任する必要があります。
 防火管理者の資格(甲種・乙種)
 を付与する講習です。

定員 先着100名
料金 甲種4,000円、乙種3,000円
 (上田地域防火協会員は半額、
 当日徴収)
申込 5月 1 日(木) 9:00以降、☎または
 上田地域広域連合8消防署の窓口で。
☎ 消防予防課 ☎26・0029

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QRI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 5月31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。

TicketQR(アプリ)からの購入方法

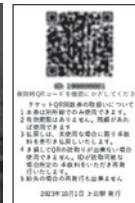
- STEP1 アプリのダウンロード
- STEP2 アプリを開き購入
 - ①サービスをタップ
 - ②チケット購入をタップ

詳細 上田電鉄ホームページをご覧ください。

☎ 上田電鉄㈱ ☎39・7117(平日 9:00～17:00)



ホームページ



iPhone



Android



(交通政策課)

講座・教室

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

日時 5月21日(木) 18:00～20:00
内容 私たちを取り巻く自然と仲良く付き
 合っていくために、自然史の情報を
 集約した「博物館」の地域における
 存在意義や必要性について考えます。
演題 地域の百科全書 自然史博物館の
 意義と役割
講師 出川洋介氏
 (筑波大学山岳科学センター菅平
 高原実験所准教授)
対象 中学生以上
定員 先着30名
申込 4月23日(木)以降、住所・
 氏名・連絡先を電話、FAX、
 またはメールで。
☎ 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)



ホームページ



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。



その他のイベント

行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
発達障害の基本 ～特性を踏まえたかわりのポイント～ (講演会)	5月31日(土) 13:30～15:00(受付 13:00～) (先着300名)	丸子文化会館 セレスホール	無料	住所・氏名・電話番号をFAXまたはメールで。 地域活動支援センターオアシス千曲 ☎25・2000 ㊟25・2427 ㊼ oasis-yuuai@ueda.ne.jp (障がい者支援課)
うえだピックルボール 交流競技会	5月25日(日) 9:30～16:00 (定員30名)	上田城跡公園 第二体育館	500円	二次元コードで。 うえだピックルボール クラブ ☎080・1234・3549 ㊼ info@uedapickleball.club  ホームページ
テニス(硬式)教室 (小学4年生～シニア)	毎週金曜日 19:00～21:00	上田古戦場公園 西テニスコート	500円/回 ※別途年会費が必要	USCへ電話で。
中学生 バドミントンサークル	毎週月曜日 19:00～21:00	第五中学校 体育館	500円/回 または 6,000円/年 ※別途年会費 3,000円	
ポップ体操教室 (1歳半～未就園児)	5月20日(水) 10:30～11:30	上田城跡公園 体育館 剣道場	700円/組	前日 15:00までに USCへ電話で。
親子運動あそび教室 (年少～年長児)	5月10日(土) 10:00～11:00	神川小学校 体育館	500円/組	
キッズ 身体機能向上教室	5月17日(土) ●10:00～11:00(小学1～3年生) ●11:15～12:15(小学4～6年生)	川西小学校 体育館	500円/人	4月23日(水)以降 さなだへ電話で。
はじめての太極拳教室	毎週月曜日 9:30～10:30 (全12回)	真田中央公民館	10,000円	
チャレンジ けん玉・筒けん教室	毎月第1土曜日 10:00～11:30 (全11回) ※初回5月17日(土)	真田中央公民館	10,000円	
初心者向け 好きな布を使って 裁縫教室	毎月第1月曜日 10:00～12:00 (全11回) ※初回5月12日(月) (先着15名)	真田中央公民館	11,000円	

㊼ USC NPOクラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00)

さなだ NPOさなだスポーツクラブ ☎72・2657(14:00～、火曜・祝日定休)

(スポーツ推進課、真田地域教育事務所)



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。

上田市スポーツ教室 参加者募集



教室名 初心者ゴルフ

日時 6月4日～7月30日の水曜日
各日 10:00～12:00

場所 グリーンフォーラムとびうお

定員 30名

料金 4,000円 ※別途コース使用料

申込

4月21日(月)～5月7日(水)に

各窓口(スポーツ推進課、

上田城跡公園体育館管理

事務所、自然運動公園体育館管理事務所、

丸子総合体育館、真田・武石地域教育

事務所、㊼)に用紙を提出。市ホーム

ページからも申込できます。

㊼ 上田市スポーツ協会事務局

☎27・9400

(スポーツ推進課)

今から始める“美BODY” フィットネス講座



毎回違った運動を通じて、カラダを
動かす楽しさを体験しませんか。

運動ができる服装でお越しください。

日時 5月12日・19日・26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

対象 市内在住で20～50代の女性の方

定員 先着25名

持ち物 室内用運動靴、

飲み物、タオル

申込

4月24日(木)～5月7日(水)に

電話または電子申請で。

㊼ 健康推進課 ☎28・7123

電子申請

体力測定をして 自分の体力年齢を知ろう！



期日 5月31日(土)

時間/場所

(受付は各終了時刻の30分前まで)

●10:00～12:00/上田城跡公園体育館

●14:00～16:00/丸子総合体育館

内容 年齢区分により次の6種目の測定を

行います。

●各年齢共通種目

／握力・上体起こし・長座体前屈

●64歳以下の種目

／反復横とび・立ち幅跳び・

20mシャトルラン

●65歳以上の種目

／開眼片足立ち・10m障害物歩行・

6分間歩行

※当日の体調などにより、一部または全部の

測定をお断りすることがあります。

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

その他 例年は9月に開催していますが、

今年は5月に開催します。

㊼ スポーツ推進課 ☎23・5196



場所の記載がないイベントは、㊼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。

参加者募集

20周年記念 上田市民ゴルフ大会 クローバー杯

上田市民ゴルフ大会 クローバー杯は、平成18年の市町村合併を記念して開始され、今年度は20周年の記念大会となります。

期 日	場 所	定員(先着)	料金(当日徴収)	プレー代(食事付き)
6月28日(土)	上田丸子グラン ヴィリオゴルフ倶楽部 (藤原田1038-1)	200名	2,000円/名	メンバー 7,000円 ビジター 9,000円
7月2日(水)	上田菅平高原グラン ヴィリオゴルフ倶楽部 (菅平高原1223-3307)	120名	2,000円/名	メンバー 7,000円 ビジター 8,000円

競技方法 新ペリア方式(午前ハーフの成績で順位決定)

対象 市内在住・在勤の方

申込 6月4日(水)までに、申込用紙(㊼窓口、丸子総合体育館、真田・武石地域
教育事務所、各ゴルフ場、ゴルフ練習場にあり)を提出。できるだけ4人1組で
お申し込みください。定員に達し次第、申込を締め切ります。

㊼ スポーツ推進課 ☎23・5196



信州国際音楽村

☎42・3436（月曜日休館）
✉info@ongakumura.jp

KODAMAゴールデンウィークコンサート 《華麗なるバロック音楽の午後》 ～フランスからの香りと共に、古き歌と楽器の調べ～

【日時】5月3日(土・祝)
13:30～(開場 13:00)

【場所】ホールこだま

【内容】古楽の世界的演奏家らによるコンサート

【出演】
西山まりえ
(チェンバロ&バロックハープ)

【ゲスト】
クレール・ルフィリアートル
(ソプラノ)
上村かおり(ヴィオラ・ダ・ガンバ)

【料金】4,000円(全席自由)

【曲目】
J.S.バッハ／シャコンヌ『無伴奏ヴァイオリンのためのパルティータ』第2番より、ラルゴ『無伴奏ヴァイオリンのためのソナタ』第3番より ほか

【申込】当日までに電話などで。

【その他】
古楽ワークショップ「信州アーリーミュージック村音楽祭」を5月3日(土・祝)～5日(月・祝)に開催。5月5日(月・祝)は受講生らによる発表会・コンサートを入場無料で開催。

信州ルネッサンス2025 野外フェスティバル出演・出展者募集

【日時】6月14日(土) 10:00～19:00(予定)

【内容】パフォーマンスステージと交流・楽市
マルシェへの地域の皆さんの参加を募集します。詳細はホームページにある募集要項をご確認ください。

【対象】市内在住、県内活動を中心とするグループの皆さん

【料金】無料(移動・搬入費用は自己負担)

【申込】電話、メールまたは申込フォームで。

佐々木秀実・ふるさと応援コンサート Vol.6 ～今、あなたに届けたい愛のうた～

【日時】5月17日(土)
14:00～(開場 13:30)

【場所】ホールこだま

【出演】佐々木秀実(歌手)
大貫祐一郎(ピアノ)

【料金】
前売り5,000円、当日5,500円
(当日券の販売が無い場合もあります)
※未就学児の同伴・同席は
ご遠慮ください。

【申込】事前に電話などで。

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。



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

【日時】5月21日(水) 18:30～20:10(受付 18:20)

【内容】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。

【テーマ】頭の中を整えるー今日からできる新しい勉強法ー 【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、カラーペン(3色ほど。お持ちの方)

【申込】4月24日(木)以降、電話または窓口で。

まゆ 繭ホールコンサート

篠笛と弦の世界～East meet West～

【日時】5月17日(土) 18:45～20:00(受付 18:15)

【出演】風間誠子(篠笛)、長谷川宗利(ハープ・チェロ)、
イェンズ・ベスラー(ヴィオラ)、武田圭祐(ヴァイオリン)

【曲目】いつも何度でも 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】4月24日(木)以降、電話または窓口で。 【主催】上田図書館倶楽部

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

※2月26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】
チャイルドシート／テーブル用木製チェア／学習机(女児向け)／ライティングデスク(茶色)／大型リビングボード／蒸し器(金属製)／将棋盤／エレクトーン

【ゆずってください】
転落防止柵(長さ180cm)／ワープロ(文豪ミニ)／ベッド用マットレス(シングルかセミダブル)／農業用ビニールハウス／大人用紙おむつ(Lサイズ)／大人用尿取りパット／チェーンソー(小さめ)／はぜ足(金属製)／電動ミシン／電子オルガン

絶賛開催中！エコ・ハウスで古着回収！

【日時】毎週月・水・金曜日 各日 12:30～15:30 ※休日を除く

【場所】エコ・ハウス(上田クリーンセンター駐車場内)

【内容】まだ着られる状態の衣類を無料回収中です。回収した衣類は、古着やウエスとして再利用されます。

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

【その他】衣類は洗濯後、小さなビニール袋(30L程度)に畳んで入れてください。なお、一部回収できないものがあります。

市ホームページ

施設イベント

池波正太郎真田太平記館

☎28・7100
✉i-taiheikikan@ueda.ne.jp
(水曜日、4月22日(火)、5月8日(木)・9日(金)休館 ※4月30日(水)は開館)

特別講座 「スゴイぞ！うえだの先輩たち」

【日時】5月18日(日) 13:30～15:00

【内容】開催中の企画展にあわせ、温かみのあるイラストで人気のお笑い芸人・ヤボンスキーこばやし画伯(松本市出身)が講演。

【講師】ヤボンスキーこばやし画伯

【定員】30名程度

【料金】400円(中学生以下100円)

【申込】
4月20日(日) 10:00～30日(水) 17:00に
電話またはメールで(申込は2名まで。
申込多数の場合は抽選)。

文学散歩 『真田太平記』 ゆかりの地を訪ねて(高遠編)

【日時】5月28日(水) 9:00～18:00
(池波正太郎真田太平記館集合・解散)

【内容】池波正太郎の代表作『真田太平記』の冒頭に登場する高遠城址を、歴史解説を聞きながら散策。

【場所】高遠城跡、かんでんばばガーデン

【定員】25名

【料金】2,000円(昼食代・保険代込み)

【申込】
4月21日(月)～5月11日(日)
17:00に電話またはメール
で(申込は2名まで。申込
多数の場合は抽選)。

ホームページ

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。

5月のおはなし会		
場所／休館日	日 時	読み手／内容
上田図書館 ☎22・0880／月曜日休館	5月10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
創造館分室 (上田創造館3階) ☎27・1758／月曜日休館	5月24日(土) 10:30～10:50／未就園児 11:00～11:20／園児・児童	
上田情報ライブラリー ☎29・0210／火曜日休館	5月10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
丸子図書館 ☎42・2414／月曜日休館	5月17日(土) 10:30～	花桃おはなしの会 ／絵本の読み聞かせ など
真田図書館 ☎72・8080／月曜日休館	5月17日(土) 10:30～	図書館職員、鳴沢今日子さん ／読み聞かせ、折り紙教室

武石ともしび博物館

☎85・2474（月曜日・祝日の翌日休館）

火を起こしてご飯を炊こう

【日時】5月3日(土・祝)
10:00～12:00

【内容】
舞ざり式発火具で火を起こし、空き缶で
ご飯を炊きます。親子での参加也大歓迎。

【定員】15組

【持ち物】軍手

【申込】4月23日(水)以降、電話で。

民生委員・児童委員にご相談ください！

生活上の心配ごとや困りごと、医療や介護、子育ての不安などを、一人で抱えていませんか？

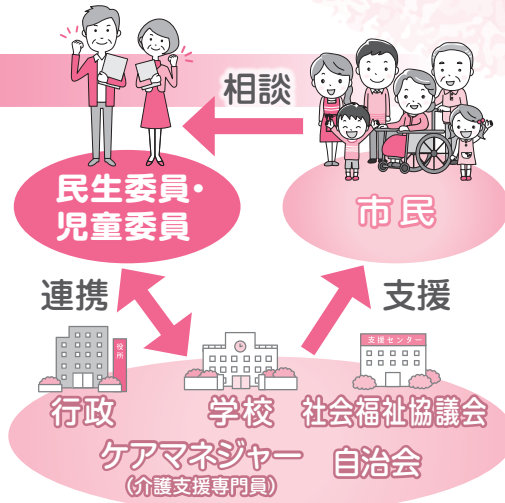
民生委員・児童委員とは？

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。児童福祉法に定める児童委員も兼ねています。民生委員・児童委員の中には、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員がいます。

■民生委員・児童委員の主な役割

- 地域の方の相談にのる
- 見守り・声かけ・安否確認
- 福祉制度などの情報提供
- 関係機関への連絡・通報

民生委員・児童委員は、自らも地域住民の一員として、担当の区域で活動を行っています。



毎年5月12日は
「民生委員・児童委員の日」

こんなときは地域の民生委員・児童委員にご相談ください

- 年齢を重ね生活しづらいことが増えてきたので、どんな支援が受けられるか相談したい
- 近所で心配な方がいる
- 子育ての悩みを話す相手がいない
- 高齢者の一人暮らしで不安

※秘密は厳守されますのでご安心ください。

お近くの民生委員・児童委員を知りたい方は、お気軽に☎へお尋ねください。

☎ 福祉課 ☎71・8081 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

川柳 齊藤 俊 選
重なったサクラサイタに財布散る
湯たんぽと仔猫で浮かす光熱費
群を抜き出過ぎた杭は叩かれず
良い夢の続き見たいな二度寝する
御札刷る子供らの顔墨汚れ
句作りをばけへの杖と定めたり
思案ひとつ明日へ持ち越す星の夜
物価高自給自足で今日を生き
年女内なる鬼を追ひ払う
〈選者評・一句目〉子供達は成長し、次は孫たちが高校、大学とお金のかかる事はかり。婆の財布もその都度大変、「サクラサイタに財布散る」まったくユニークな表現に…脱帽です。

7月号の投稿方法

- 投稿は、上田市にお住まいの方の未発表作品に限ります。
- 今月号から、インターネットによる投稿もできるようになりました。QRコードを読み取り、投稿フォームに入力して投稿してください。
- はがきでの投稿の場合、種類ごと別々の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。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載のうえ、投稿してください(短歌は2首、俳句は3句、川柳は2句まで)。
- 個人情報、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)

5月16日(金)必着



投稿フォーム

俳句

島田 洋子 選

短歌 小宮山 久子 選
風揚げも羽根突きもなきふる里の正月遊び何処かに消えた
一年に一度君から来る賀状ラブレターだと快く受ける
病院を出でて見上ぐる佐久の空白雲浮きて淡き水色
うつつとした吾の気分光射すクリスマスローズに蕾がひとつ
孫からの「返信」途絶えてハケ月突然に来る二十歳の振袖
視力落ち注意力にも変化有り八十歳にまさかの迫る
〈選者評・一首目〉お正月に賑やかに遊んだ風揚げや羽根突き、それが見られなくなつて淋しさ(入念)です。結句の突き放したような口語表現にも納得させられます。

金子 友晴
山崎 深幸
羽生 田めぐ美
古畑 悦子
永井 とよ子
松橋 敏生

文芸 入選作品

川柳 齊藤 俊 選
凍星や東へ宇宙ステーション
春めくや深き眉間の皺ゆるむ
虎落笛酒を一本追加せり
風に乗り土手走る子や風上がる
サインボール頭上飛び交ふ節分会
卒業の最後グラウンド一周す
何もかもひとり暮らしや雪を掃く
剪定や空の青さを透かしをり
寒暄の三日月白く浮かびをり
〈選者評・一句目〉宇宙ステーションは、良く晴れた夜近くを通過する時という条件に限られていて、今年は一月一四日の日没時だったことですね。感動ですね。

山野井 隆司
小宮山 哲夫
松沢 昭一
木村 見江
若林 みゑ子
勝見 稔
田中 けさ子
竹内 創造
丸山 彰

下村 正枝
中牧 和子
大森 乃里子
神津 勝代
金子 友晴
丸山 卓雄
小林 さよ子
田中 けさ子
有賀 利枝子



情報アラ・カルト

マルチメディア情報センター

☎ 39・1000(水曜日休館) ☎ info@umic.jp

第2回 うえだ映画づくり教室

【日時】6月7日(土) 10:00~12:30
(オンライン)
6月14日(土)・15日(日)
両日 9:30~17:00
(講義・撮影)

【内容】上田市出身の映画監督小宮山みゆき氏から映画づくりを教わります。参加者が俳優・カメラマン・録音など各部門のスタッフをつとめ、短編映画を作ります。

【講師】小宮山みゆき氏(映画監督)、(株)TEAMMATE

【対象】高校生以上の方

【定員】20名(申込多数の場合は抽選)

【料金】8,700円、U-25 4,700円
(2日目のロケ弁代込み)

【申込】5月24日(土)までにホームページ内の申込フォームから。



申込フォーム

Filmora でカンタン動画編集！

【日時】5月17日(土) 13:30~16:00

【内容】動画編集の基礎を学びます。 【講師】水寄歩実氏

【対象】13歳以上の方 ※13~17歳は保護者の同意書が必要

【定員】15名(申込多数の場合は抽選)

【料金】1,500円(テキスト代込み)

【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ

【申込】5月5日(月・祝)までに電話で。

PowerPoint 初心者2日間コース

【日時】5月27日、6月3日の火曜日 両日 13:30~16:30

【内容】プレゼンテーションスライドやフォトムービーの作成方法をじっくり学びます。

【対象】文字入力・マウス操作ができる方

【定員】16名(申込多数の場合は抽選)

【料金】4,810円(テキスト代込み) 【持ち物】USBメモリ

【申込】5月17日(土)までに電話で。

はじめての ChatGPT 入門講座

【日時】①5月19日(月) 13:30~15:30

②5月24日(土) 10:00~12:00

【内容】ChatGPT超入門！生成AIって何？から基本操作・注意点まで優しく解説！

【講師】水寄歩実氏

【対象】パソコンの文字入力ができる13歳以上の方

※13~17歳は保護者の同意書が必要

【定員】10名(申込多数の場合は抽選)

【料金】2,000円(テキスト代込み)

【申込】①②共に5月10日(土)までに電話で。

- この他にも「Adobe Illustrator 応用4日間」「まんが・イラスト交流会」「Excel初心者2日間」などを開催

その他のイベント
情報はホームページ
をご覧ください



真田図書館

☎ 72・8080(月曜日休館)

真田塾

【日時】5月17日(土) 14:00~16:00

【演題】夏の夜空を彩る花火について

【講師】上原文明氏(武倉煙火工業(株)社長)

【定員】先着40名

【申込】電話または窓口で。



市立博物館

☎ 22・1274 ☎ 23・5503(水曜日休館)

博物館古文書講座

古文書講座初級

【日時】6月5日、7月3日、9月4日、10月2日、

11月6日の木曜日(全5回)

各日 13:30~15:00

【内容】江戸の昔を読み解こうー古文書初級講座ー

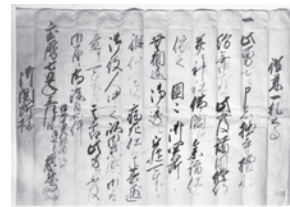
【場所】信濃国分寺資料館講堂

【講師】尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

【対象】全日程参加できる方 【定員】先着20名

【料金】1,000円(資料代込み)

【申込】4月24日(木)~5月11日(日)に、住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたは窓口で。



ホームページ

上田図書館

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

子どもの読書講座 子どもたちに 自分で読む楽しさを

【日時】5月18日、6月1日、7月6日、
8月3日、9月7日、10月5日、
11月2日、12月7日の日曜日
(全8回) 各日 10:00~12:00

【内容】ひとり読みを始めた子どもたちに、どのようなサポートが必要なのかを考える講座です。

【対象】子育て中の方、教師、保育士、司書 など

【講師】山浦美幸氏

(おはなしざしきわらしの会主宰)

【定員】先着20名

【持ち物】筆記用具、図書館利用カード

【申込】4月23日(木)以降、電話、メールまたは窓口で。

