

文化少年団わくわく体験

日時 7月5日(土)
11:00～15:30
場所 上田創造館 文化ホール
内容



市ホームページ

子どもを対象とした文化芸術活動を行う上田市文化少年団では、第20回子ども文化講座として、加盟団体による参加体験型のPRイベントを開催します。親子での参加もOK。子ども向けの来場者プレゼントやスタンプラリーなどのお楽しみ企画もあります。

☎ 上田市文化少年団事務局
(文化政策課内) ☎75・2005

第18回 信州上田本町祭

日時 6月14日(土) 13:00～19:00
場所 本町(上田映劇周辺)
内容 裏路地本町飲食店の逸品料理や青空酒場、ステージショーが楽しめます。

お楽しみエリア

占い、駄菓子販売、カイロプラクティック、限定スイーツ など

ステージイベント(無料)

魔法使いアキットのマジックショー、青木村義民太鼓保存会の演奏、六文戦士ウェイダーショー、信州プロレス本町祭マッチ

☎ 本町祭事務局(高桑)
☎090・5368・6486

(商工課)

上田市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

日時 6月8日(日) 7:00～
場所 丸子総合グラウンド
丸子総合体育館

内容
ポンプ操法は、消火活動の基本となる操作を安全・確実・迅速に行うため、ラッパ吹奏は、規律と演奏力の向上を目指し、消防団員は訓練を重ねています。日々の成果をぜひご覧ください。

☎ 危機管理防災課 ☎21・0123

ワイン用ぶどうの除葉作業体験

日時 6月20日(金)・21日(土)・26日(木)・27日(金)・30日(月)、7月3日(木)
各日 8:30～12:00

場所 梶子ヴィンヤード(長瀬146-2)
定員 各日50名

(WEB申込30名、電話申込20名)
持ち物 農作業のできる服装、帽子、長靴、軍手、タオル、飲み物

申込
6月2日(月) 9:00以降、
市ホームページ内の申込
フォームまたは電話で。



市ホームページ

☎ 陣場台地研究委員会事務局
(丸子産業観光課内) ☎42・1037

令和7年度 上田市文化支援事業 二次募集

市民の皆さんが企画・開催するコンサートや観劇、展覧会などを支援しています。支援対象になると、経費の一部助成や、イベントのお知らせなどの支援を受けることができます。

対象事業
8月15日(金)～令和8年2月28日(土)に、市内でプロアーティストなどを招いて開催予定の鑑賞事業

申込
7月15日(木)までに、応募用紙(☎、丸子・真田・武石地域教育事務所または市ホームページにあり)をメール、郵送(当日消印有効)または持参で。



市ホームページ

☎ 文化政策課 ☎75・2005
〒386-8601(住所不要)
✉ bunka@city.ueda.nagano.jp

催し

染屋浄水場見学会

日時 6月8日(日) 9:00～12:00
場所 染屋浄水場(古里2250)

内容
毎年6月1日～7日は水道週間です。浄水場の見学を通じて水道事業への理解を深め、一緒に水の将来を考えてみませんか。あかりちゃんも遊びにきますので、ぜひ親子でご参加ください。

浄水場・資料館の見学、水道事業についての説明、水の飲み比べ、微生物観察、ヨーヨーつり ほか

※場内の案内・説明は 9:30～、10:00～、10:30～の3回実施予定。

☎ 経営管理課 ☎75・2276

放課後テラス 発表者募集

上田駅水車前広場で、日頃の成果を発表しませんか。放課後テラス支援事業では、児童・生徒・学生の皆さんの表現活動を応援します。

発表期間 6月1日(日)～11月30日(日)
※希望日の1か月前までに申し込み

実施場所 上田駅水車前広場
募集内容 音楽・ダンスなどの発表

対象 小学生～大学生(専修学校などを含む)の個人または団体

☎ 文化政策課 ☎75・2005

菅平高原スポーツランド 会計年度任用職員募集

任用期間 採用日～令和7年8月31日

勤務場所 菅平高原スポーツランド
(アンダーアーマー菅平サニアパーク)
業務内容 入場者受付、施設管理、清掃 など
勤務日時

週3～4日、シフト制
9:00～17:45 または 8:00～18:45
の間の7時間45分程度
(時間外勤務の場合あり)

給与 時給1,152円

応募方法
締切日までに履歴書(写真付き)、職務経歴書を総務課(☎23・5332)へ持参または郵送で。

第1回締切日 5月30日(金)
第2回締切日 6月20日(金)

☎ 菅平高原スポーツランド
☎61・7090 〒386-8601(住所不要)
(真田産業観光課)

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 6月24日(木) 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 6月13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

市営住宅6月期入居者募集

募集団地
馬場町、千曲町、内堀、
中丸子、上丸子、上長瀬、萩
※募集団地は変動する場合
があります。詳細は、ホームページをご覧ください。



市ホームページ

申込期間 6月2日(月)～6日(金)

入居者決定方法
6月17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。抽選後に申し込み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。希望者は抽選会にご参加ください。

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、子育て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も行います。市営・県営住宅の両方に申し込めます。

☎ 長野県住宅供給公社
上田管理センター ☎29・7010
(住宅政策課)



国道254号鹿教湯大橋 長期交通規制

鹿教湯大橋補修工事により、長期交通規制が行われています。約10分の待ち時間が発生するため、余裕をもってお出かけください。

工事期間 12月上旬まで(予定)
規制内容 終日片側交互通行
※車幅3m以上の車両は通行不可。

規制区間 鹿教湯大橋松本側～旧料金所跡地上田側(約1km)

☎ 長野県上田建設事務所維持管理課
☎23・1260
(丸子地域建設課)

募 集

審議会等附属機関の委員を募集

審議会名／審議内容／申込先・☎
①上田市人権尊重のまちづくり審議会
／人権施策の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議
／人権共生課 ☎23・5393

②上田市文化芸術振興に関する基本構想策定委員会
／第三次上田市文化芸術振興に関する基本構想の策定に関し、市長の諮問に応じて調査審議
／文化政策課 ☎75・2005

③上田市学校給食運営審議会
／学校給食の運営(給食費)に関し、調査審議
／学校保健給食課 ☎23・5173

①～③共通事項
任期 委嘱の日から2年間
(②は委嘱の日から基本構想策定まで)

募集人員 若干名
応募資格 市内在住の18歳以上の方

応募方法
6月16日(月)までに、申込書(各☎窓口または市ホームページにあり)を郵送または直接各☎窓口へ。後日面接により決定します。



市ホームページ

その他 公募による他の審議会への参画者は応募できません。

(行政管理課)

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「任意」なものです。「定員なし」「無料」「申込不要」です。

上田市手話奉仕員 養成講座・レベルアップ講座

市は音声言語以外のコミュニケーション手段のひとつとして、手話言語の普及を目指しています。あなたも手話を学んで、コミュニケーションの輪を広げてみませんか。

①養成講座(入門・基礎課程)

日常会話程度の手話と基礎知識を2年間学びます。1年目は入門、2年目は基礎課程です。

対象 次の全てに該当する方(初めて学ぶ方優先)
●市内在住・在勤・在学(中学生以下は不可)
●2年間受講し、講座修了後に手話に関するボランティア活動ができる
●受講にあたり、スマートフォンやパソコンなどで動画視聴ができる

定員 16名
料金 ●入門7,290円(テキスト代、動画視聴料込み)
●基礎4,760円(受講料、動画視聴料込み)

②レベルアップ講座

単語・表現の向上を図ります。

対象 次の全てに該当する方
●養成講座を修了している ●市内在住・在勤・在学(中学生以下は不可)
●レベルアップ講座修了後、さらに県手話通訳者養成講座の受講を目指す方

料金 5,000円(テキスト代込み)

①②共通事項

日時 7月12日～令和8年2月28日のおおむね隔週土曜日
各日 10:00～12:00 または 10:00～15:00

場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

仮申込 6月4日(火)までに電話で(住所をお聞きし、申込書を送付します)。

問 障がい者支援課 ☎23・5158



観光ガイド養成講習 【厚生労働省委託事業、高齢者 活躍人材確保育成事業】

期日 6月16日(月)～20日(金)のうち4日間
場所 上田地域シルバー人材センター
(常磐城3-2-10)、上田城跡公園、
塩田平、真田地域、別所温泉地域内の
神社仏閣

講師 寺島隆史氏 ほか
対象 60歳以上で、シルバー人材センター
に入会し就業を希望する方

定員 15名(申込多数の場合は選考)

持ち物 筆記用具、歩きやすい靴、
飲み物、昼食

申込 5月19日(月)～6月6日(金)に電話
または☎窓口で。

問 上田地域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)

出前ときめきのまち講座

地域の学習支援や市政に関する情報提供の機会として皆さんのもとに職員が出向き、テーマに関する説明や意見交換を行います。

日時 月～金曜日の2時間以内(原則)
その他の日程は要相談

対象 市内在住・在勤・在学者で構成された
5～50名の団体・グループ
(50名を超える場合は要相談)

料金 無料(観覧料などが生じる場合あり)

申込 希望講座を選び、開催希望日の
2週間以上前(講座により1か月
以上前)に☎、担当課または公民館
窓口へ申込書を提出。

その他 詳細は受付後に担当者と調整
してください。

問 生涯学習・文化財課 ☎23・6370



市ホームページ

3級FP資格取得支援講座

日時 6月13日・20日・27日、
7月4日・11日・18日、
8月1日・22日、9月5日・12日
の金曜日(全10回)
各日 14:00～16:00

講師 後藤厚裕氏(1級FP技能士)
対象 市内在住・在勤の方
定員 先着20名(1歳～未就学のお子さんは
先着6名まで託児あり)

料金 3,000円
(初回徴収。別途、テキスト代・検定料)

持ち物 電卓、筆記用具、テキスト「わかる！
FP3級速攻テキスト2025～
2026年版(日本経済新聞出版)」
※テキストは初回までに各自用意

申込 5月23日(金)以降、電話で。

問 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

ゲートキーパー養成研修会

日時 ①6月12日(木) ②6月26日(木)
③7月3日(木) ④7月10日(木)
①② 18:30～20:00
③④ 18:00～20:00
(受付は開始時間の30分前から)

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 命の価値を考える、自殺の危機に
ある人への対応 など(講義と演習)

講師 ①②朴相俊氏(佐久大学看護学部・大学院
看護学研究科)
③④塩津博康氏(長野大学社会福祉学部)

対象 全回参加でき、初めて受講する市民の方
定員 先着20名

申込 5月23日(金)～6月
6日(金)に電話または
申込フォームから。

問 健康推進課 ☎23・8244



申込フォーム

戸籍にフリガナが記載されます



戸籍制度マスコットキャラクター
「コセキツネ」

5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名のフリガナが追加されます。
5月26日以降、戸籍に記載する予定のフリガナを本籍地の市区町村長から通知しますので、誤りがないかご確認をお願いします。上田市からの通知時期については、後日広報うえだなどでお知らせします。

フリガナが正しいとき

届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。

フリガナが誤っているとき

オンライン(マイナポータル)、郵送または市民課窓口で届出をしてください。

<詐欺にご注意>

フリガナの届出に当たって、法務省や市区町村に
金銭を支払うよう要求することはありません。

問 市民課 ☎71・6353

詳細は法務省
ホームページを
ご覧ください



就職個別相談 ミニジョブカフェ

日時 6月12日(木)・24日(火)、
7月10日(木)・22日(火)
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、働くことに関するさま
ざまな悩みに対して、専門アドバイ
ザーがアドバイス。応募書類の添削
や面接指導も実施。

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

講座・教室

脳力アップ! ずくだせ教室

日時 6月3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「『認知症と
MCI(軽度認知障害)』～もの忘れが心配
になったら聞いて
おきたい話～」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。

講師 斎藤勝仁氏
(医療法人慈善会 安藤病院医師)

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50名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 5月27日(火)以降、電話で。

問 高齢者介護課 ☎23・5140



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、☎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「申込不要」です。

あたたかい心

◇有限会社ウスザワ様 現金100,000円／子育て支援のため
◇日本ムートン株式会社様 現金2,000,000円／上田市出産祝金給付事業のため
◇有限会社五味和楽器店様 箏一式／第六中学校へ
◇シナノケンシ株式会社様 ブロンズ像(石井鶴三作)1点／市立美術館へ
◇上田ロータリークラブ様 録音図書再生機3台、CD等ダビング機1台
／上田点字図書館へ

●ふるさと寄附金 **680件 13,074,400円**

ご寄附をいただいた皆さま、ありがとうございます
ございました。厚く御礼申し上げます
(3月分)。

真田健康ウォーキング講座 ～新緑の菅平高原を歩こう～

日時 6月11日(木) 13:30～15:00
(受付 13:15～)

場所 菅平高原アリーナ

内容 ストレッチ、ポールウォーキング
(菅平高原アリーナ～菅平湿原
(約3km))、体組成測定

定員 先着20名

持ち物 室内用運動靴、飲み物、帽子、タオル、
ウォーキングポール(お持ちの方)、
リュックサックかウエストポーチ

申込 5月23日(金)以降、電話で。

固 健康推進課(真田保健センター)
☎72・9007

武石史跡めぐりウォーキング

日時 6月21日(土)
9:00～12:00(受付 8:45～)
※小雨決行、荒天時は延期

集合場所 武石体育館 駐車場

内容 武石体育館～子檀嶺神社～中山城跡
～小沢根日向堂～廣川天神～正念寺
～武石体育館(約5km)

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具 など

申込 6月2日(月)～6日(金)に電話で。

固 武石スポーツ協会 ☎85・2280
(健康推進課)

ときめきウォーキング 「川西～塩田へ」

日時 6月4日(木)
9:30～11:30(受付 9:15～)
※小雨決行、荒天時は川西社会
体育館で軽運動

集合場所 川西社会体育館 駐車場

内容 川西社会体育館～塩野神社(保野)～
龍昌院～川西社会体育館

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 帽子、飲み物、ウォーキングできる服装
※荒天時は室内用運動靴

申込 5月26日(月)～6月2日(月)に電話で。

固 町クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00)
(健康推進課)

ホタルウォーキング

日時 6月12日(木) 19:00～20:30
(受付 18:45～)
※雨天中止

集合場所 アクアプラザ上田 駐車場

内容 アクアプラザ上田～下塩尻桜づつみ
ホタル水路～アクアプラザ上田
(中級レベルの往復約5km)

対象 約5kmを歩ける方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、タオル、懐中電灯

申込 5月23日(金)以降、電話で。

固 町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)

健康・スポーツ

介護予防体操

期日／場所

①6月4日(木)・26日(木)
／中央公民館3階 大会議室

②6月3日(木)／丸子文化会館 小ホール

③6月17日(木)／長瀬市民センター

④6月10日(木)・25日(木)／真田中央公民館

⑤6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 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、③は室内用運動靴(その他
の会場も動きやすい服装、靴で
お越しください)

固 高齢者介護課 ☎23・5140

あたま・からだ元気体操

日時 5月24日～10月4日の
毎週土曜日
(8月16日(土)を除く)
各日 6:30～7:00
※雨天中止(中止連絡は行いません)

場所 市内7会場(ひとまちげんき・健康プラザ
うえだ、西部公民館、上野が丘公民館、
上田創造館、塩田地域自治センター、
丸子ベルパーク、真田保健センター)

内容 市民の皆さんの運動習慣の形成などを
目的に、「信濃の国上田健幸体操」「ラジオ
体操」を含む運動や脳トレなど、健康
づくりに役立つメニューを行います。

対象 市内在住の方

固 健康推進課 ☎28・7123

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①デザインって何？
モノからコトそして未来へ

デザインは造形や色だけではなく、多くの
場面で使われるようになってきました。
その意味や特徴を示しながら、これから
求められるデザインについてお話しします。

日時 7月6日(日) 13:30～15:00

講師 長尾幸郎氏(信州大学繊維学部教授)

対象 中学生以上の方

定員 先着30名

②イモムシロボットを作ってみよう！

人工筋肉とプラスチックフィルムを使って
イモムシロボットを作ります。ロボットを
制御するマイコンなどの説明も行います。

日時 7月13日(日) 13:30～15:00

講師 梅館拓也氏
(信州大学繊維学部准教授)

対象 ロボットに興味がある小・中学生と
保護者

定員 先着10組(保護者の参加必須)

①～②共通事項

申込 5月23日(金)以降、住所・
氏名・連絡先を電話、FAX、
またはメールで。

固 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)

求職中の若者のための パソコン講座

日時 6月23日(月)・24日(火)・25日(水)・
26日(木)・27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 6月20日(金) 10:00～の講座説明会
への参加必須。

固 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)

コミュニケーションカ アップセミナー

日時 6月12日(木) 14:00～16:00

場所 勤労者福祉センター

対象 求職中または転職や再就職をお考え
の44歳までの方

定員 20名

申込 市ホームページ内の申込
フォームから。

固 地域雇用推進課 ☎26・6023



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「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。

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 6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2023年産以降のもの)

固 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025
(福祉課)

第54回 上田わっしょい参加連募集

上田わっしょいを一緒に盛り上げる「連」を募集します
ので、多くの皆様のご応募をお待ちしています。

日時 7月26日(土) 16:00～

場所 中心市街地

募集連 踊り連、みこし連、太鼓連

申込 5月30日(金)までに、申込書を郵送または持参で。
ながの電子申請サービスでも申込できます。

固 上田わっしょい実行委員会
(観光シティプロモーション課内) ☎23・5408
〒386-0024 大手2-8-4



ホームページ





行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
企画展「阿弥陀浄土へのいざない」	6月30日(月)まで 9:00～16:00	常楽寺美術館 (別所温泉2347)	大人500円 中学・高校生300円 小学生100円	常楽寺美術館 ☎37・1234 (生涯学習・文化財課)
丸子中央病院 産後ケア講座 (前期)	5月23日、6月20日、7月18日、 8月22日の金曜日 各日 10:00～11:30 ※各日の内容は同じ 要予約(各回定員6名)	丸子中央病院 研修センター棟2階	無料	申込フォームから。 丸子中央病院 経営企画課 ☎42・1136 (健康推進課[丸子保健センター])
上田低肺友の会 公開講座	6月4日(木) 13:30～15:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ 健診ホール	無料	健康推進課 ☎28・7124
武石栄栗溪谷 トレッキング	5月31日(土) 9:00～ (小学生以上 先着20名)	武石観光センター (武石上本入2384-65)	1,500円	ホームページから。 信州たけしのロマンと魅力 を掘り起こし発展させる会 ☎090・1997・9431(中澤) (武石地域振興課)
ジュニア バスケ教室体験会	①中学生クラス (小学5年生～中学1年生[経験者]) 6月5日(木) 19:00～21:00 ②小学生クラス(小学1～6年生) 6月6日(金) 19:00～21:00 (各クラス先着10名)	①丸子総合体育館 ②塩田西小学校体育館	1,000円	5月22日(木)以降、電話で。 🌐うえだミックススポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00～17:00) (スポーツ推進課)
ボディメイク講座	6月16日～7月7日の月曜日 (全4回) 各日 19:30～21:00 (女性 先着12名)	塩田公民館	9,000円	
ソフトテニス 育成教室	毎週月・木曜日 各日 19:00～21:00 (中学・高校生)	●月曜日 古戦場公園西テニスコート ●木曜日 自然運動公園室内多目的運動場	600円/回 ※別途年会費 3,000円	電話で。 (①～③は前日 15:00までに) 🌐クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)
女性のための バレトン教室	月曜日(月3回) 各日 10:00～11:00	上田城跡公園体育館 剣道場	3,000円(3回分)	
①ポッポ体操教室 (1歳半～未就園児)	6月3日・17日の火曜日 両日 10:30～11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	700円/組	
②親子運動あそび教室 (年少～年長児)	6月29日(日) 10:00～11:00	神川小学校体育館	500円/組	
③キッズ身体機能 向上教室	6月28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	5月21日(木)以降、電話で。 🌐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)
シニアヨガ教室	毎週水曜日 各日 11:00～11:50 (全6回) ※初回6月4日(木)	真田体育館 柔道場	5,000円 (6回分)	
中高生レベルアップ 硬式テニス教室	毎週土曜日 各日 19:30～21:30 (全12回) (中学・高校生 先着20名)	真田運動公園テニスコート	12,000円 (12回分)	
ズンバ教室	6月15日(日) 10:45～11:45 (先着40名)	西部公民館	1,200円	

長野県 障がい者スポーツ大会

期日 9月
競技 陸上、水泳、卓球・サウンドテーブル
テニス、ボッチャ、アーチェリー、
フライングディスク、ボウリング、
バスケットボール、バレーボール
対象 県内在住で障がいのある12歳以上
(令和7年4月1日時点)の方
申込 6月3日(木)まで。申込方法はお問いわ
せください。
📍 長野県スポーツ振興課
☎026・235・7108
(障がい者支援課)

上田市公式LINE 生活お役立ち情報配信中！

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
📍 広報課 ☎71・8080

第74回 市民総合体育大会 バレーボール競技

期日 6月22日(日)
場所 自然運動公園総合体育館
部門 ①ママさんバレーガイドライン2010に
よる9人制女子の部
②小学生特別ルールによる6人制小学生の部
(育成会・自治会単位)
料金 3,000円/チーム
申込 6月6日(金)までに所定の申込用紙
(自然運動公園総合体育館管理事務所
にあり)を郵送で。
📍 うえだバレーボール協会(小福田)
〒386-1324 五加697-5
☎090・4591・1178(青木)
(スポーツ推進課)



上田市スポーツ教室

教室名/日時/場所/定員/料金
①ナイターテニス(後期)
/7月5日～8月23日の土曜日
各日 19:00～21:00
/古戦場公園新テニスコート
/60名/6,000円
②ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(夏期)
/6月18日～9月17日の水曜日
各日 13:30～15:30
/上田城跡公園体育館 柔道場
/30名/3,500円
③筋トレ・脳トレスクエアステップ(夏期)
/6月18日～9月17日の水曜日
各日 10:30～12:00
/上田城跡公園体育館 柔道場
/30名/3,000円
①～③共通事項
申込 ①5月23日(金)～6月6日(金)、
②③5月17日(土)～6月11日(木)に市ホー
ムページ内の申込フォームまたは、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、📍)に
用紙を提出。
📍 上田市スポーツ協会事務局
☎27・9400
(スポーツ推進課)



その他のイベント

行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
第37回 上田文芸祭	6月21日(土)・22日(日) ●展示部門 10:00～16:00 ●舞台部門 12:00～16:00 ※舞台部門は22日(日)のみ	中央公民館 上田文化会館	無料	上田市文化芸術協会(竹田) ☎090・4442・1345 (文化政策課)
上田看護専門学校 オープン キャンパス	6月21日(土)、7月19日(土)、 8月8日(金) 各日 9:30～12:30(受付 9:00)	上田看護専門学校 (上田市医師会館内 中央2-22-10)	無料	電話またはLINEで。 上田看護専門学校 ☎25・0539 (地域医療政策室)

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「任意」で「任意なし」「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。



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】6月18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です。
【テーマ】便利な道具を見きわめる！
ー現代の情報（機器）とのつきあい方ー
【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】5月23日(金)以降、電話または窓口で。

ビブリオバトル

【日時】6月22日(日) 13:30～15:00
【内容】本の魅力を紹介し合うコミュニケーションゲームです。紹介者がおすすめ本を5分で紹介し、観覧者が「一番読みたいと思った本」を投票で選びます。
【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推し本紹介者5名 ②観覧者15名
【申込】5月26日(月)以降、電話または窓口で。
※①は6月15日(日)まで。

絵本講座（大人向け）

【日時】毎月第2日曜日（8月を除く）（全6回）
各日 10:00～12:00 ※初回6月8日(日)
【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室
【内容】1冊の絵本を2回にわたって取り上げ、グループで話し合いながら学びます。
第1回目は、なかがわりえこ作、おおむらゆりこ絵『ぐりとぐら』（福音館書店）
【定員】先着20名 【料金】3,000円（初回徴収）
【申込】5月22日(水)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

まゆ 繭ホール朗読会

【日時】6月21日(土) 18:45～20:00(受付 18:15～)
【出演】青木裕子氏
【作品】上田図書館所蔵「花月文庫」より、小説『春色梅児誉美』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】5月23日(金)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

上田図書館

☎22・0880（月曜日休館）



特別整理のため上田図書館・創造館分室を休館します

図書や資料の整理、蔵書点検などの特別作業を行うため休館します。なお、他のエコー管管内図書館（上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室と東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館）は定例休館日を除き開館します。休館中の本の返却は、返却ポストまたは他のエコー管管内図書館へお願いします。
【休館期間】
上田図書館 6月5日(水)～12日(水)
創造館分室 6月10日(火)～12日(水)

市立博物館

☎22・1274 ☎23・5503（水曜日休館）



令和7年度 第1回博物館講座

【日時】6月19日(水) 13:30～15:00
【場所】信濃国分寺資料館 講堂
【テーマ】近代の上小地方の劇場について
ー丸子劇場を中心にー
【講師】両角文秋氏
（信州大学人文学部非常勤講師）
【定員】先着20名
【料金】100円（資料代込み）
【申込】5月23日(金)以降、住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたは窓口で。



ホームページ



マルチメディア情報センター

☎39・1000（水曜日休館） ✉info@umic.jp



サイエンスカフェ「虹をつくろう～光の実験～」

【日時】7月5日(土) 13:30～16:00
【内容】虹が見える筒を作り、太陽や電球に向けて、見え方の違いから光の性質を学びます。
【講師】渡邊文雄氏
【対象】どなたでも（小学3年生以下は保護者同伴）
【定員】付き添いを含めて32名（申込多数の場合は抽選）
【料金】200円 ※ドリンクはありません。
【申込】6月26日(木)までに電話で。

Adobe Photoshop 講座5日間コース

【日時】6月8日・22日・29日、7月6日・13日の日曜日
各日 13:00～17:00
【内容】基礎から応用までを学びます。
【対象】パソコン操作に慣れている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】7,508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30日(金)までに電話で。

Word 活用講座

【日時】6月30日(月) 13:30～16:00
【内容】基本の文書や画像・表を挿入した文書など、実践的なWordの活用方法を学びます。
【対象】Wordの基本操作ができる方
【定員】16名（申込多数の場合は抽選）
【料金】1,500円（テキスト代込み） 【申込】6月21日(土)までに電話で。

SNS投稿用画像・動画作成講座

【日時】6月21日(土) 13:30～16:00
【内容】Adobe Express（無料版）で画像とショート動画を作成します。
【対象】文字入力・マウス操作に慣れている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】1,500円（テキスト代込み） 【持ち物】USBメモリ
【申込】6月10日(火)までに電話で。

●他にも「はじめてのChatGPT入門講座」「まんが・イラスト交流会」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。



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「どなたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申 込	連 絡 先	
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	上田市消費生活センター ☎75・2535	
法律相談(1人年1回、20分)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051	
行政相談	10日(火)	13:00～15:00		不 要		
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	12日(木)	13:00～16:00				
行政相談／登記・法律相談	18日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216	
行政相談	2日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター	不 要	武石生活環境担当 ☎85・2312	
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不 要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110	
	毎週月・水・木曜日	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001	
	1日(日)	10:00～16:00	勤労者福祉センター		人権共生課 ☎23・5393	
1日(日)						
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	1日(日)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694	
	3日(火)	9:00～12:00	真田地域自治センター		真田市民サービス課 ☎72・0154	
	2日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター		武石市民サービス課 ☎85・2827	
女性弁護士による法律相談	26日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)	
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00		市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00				
	14日(土)・28日(土)			2日前までに電話で		
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140	
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15				
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ		健康推進課 ☎23・8244	
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	青少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)	
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	不 要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000	
児童生徒の教育相談				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241	
発達相談		発達相談センター ☎24・7801				
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・ シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)	
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日					
求職・労働相談(就労サポートセンター)	毎週木・金曜日	9:00～17:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023	
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	ふれあい福祉センター	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)	
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎) 1階	不 要	人権共生課 ☎75・2245	
中小企業・小規模事業者の 経営相談	3日(火)・17日(火)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までに ホームページ または電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)	
	11日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)			

※相談内容によっては、時間や申込などに条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。



消費生活センターだより

実在する事業者や公的機関などをかたるメールやSMSにご注意を！

実在する事業者(クレジットカード会社、銀行、宅配業者、通販サイトなど)や公的機関をかたるメールやSMS(ショートメッセージサービス)を送信し、パスワードやID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報を詐取したうえ、クレジットカードなどを不正利用する“フィッシング詐欺”に関する相談が多く寄せられています。偽メール・SMSの例として、「カードが不正利用されている」「支払いが滞っている」「荷物を持ち帰りました」などがあります。

消費者へのアドバイス

■ 日頃利用している事業者などからのメールやSMSが届いても、まずフィッシング詐欺を疑い、記載されているリンクにはアクセスせず、以下の点を心がけましょう。

- 正規のサイトやアプリからアクセスする。
- 記載のURLには安易にアクセスしない。不安に思ったら、事業者などの正規のサイトでフィッシング詐欺に関する情報がないか確認する。
- もしアクセスしても、安易にクレジットカード番号などを入力しない。



■ 情報を入力してしまったら、すぐに以下の対応をしましょう。

- 同じID・パスワードなどを使い回している場合はすぐに変更する。
- クレジットカード会社や金融機関などに連絡する。

■ 日頃から対策をしておきましょう。

- セキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービスなどを活用する。
- IDやパスワードの使い回しをしない。
- クレジットカードやキャリア決済などの利用明細はこまめに確認する。
- 利用限度額を確認し、必要最低限の金額を設定する。

不安に思ったり、トラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。



信州国際音楽村

図 ☎42・3436(月曜日休館) 図 info@ongakumura.jp

信州ルネッサンス2025

● 野外フェスティバル

【日時】6月14日(土)

● 10:00～

式典、パフォーマンスステージ(地元の学校および市民団体などのステージ)、親子アートワークショップ

● 10:00～19:00頃

交流・楽市マルシェ(施設内特設会場での飲食・物産販売 など)

● 19:30～ 音楽村花火大会

【内容】開村38周年を記念した音楽祭恒例「市民が主役！地域が主役！」の野外フェスティバルです。270度に広がるパノラマを舞台に、近隣地域で活躍するさまざまな文化団体やグループが登場します。



● コンサート

①スペシャルコンサート #プラスシンデレラ

【日時】6月14日(土) 19:00～

【場所】野外パノラマステージひびき(全席自由)

【出演】小山弦太郎(指揮)

信州ルネッサンス2025 #プラスシンデレラ(公募バンド)
ゲスト:アムールヒョウ(トロンボーン)

【曲目】ジャパニーズ・グラフィティⅫ、宝島 ほか



②金子三勇士・彌勒忠史ジョイントリサイタル

【日時】6月15日(日) 14:00～
(開場 13:30)

【場所】ホールこだま(全席自由)

【出演】金子三勇士(ピアノ)
彌勒忠史(カウンターテナー)

【曲目】シューベルト:魔王(歌曲)
リスト:リゴレットパラフレーズ(ピアノ)
ビゼー:カルメンよりハバネラ(歌曲) ほか(予定)

【料金】前売り一般4,000円(当日4,500円)、小・中学生1,000円



③奥村晶カルテットジャズライブ

【日時】6月28日(土) 15:00～
(開場 14:30)

【場所】ホールこだま

【出演】奥村晶カルテット 奥村晶(TP)、守屋純子(P)、
中村健吾(B)、高橋徹(DS)

【曲目】Along came betty(B.Golson)
I remember Cilford(B.Golson) ほか(予定)

【料金】前売り一般4,000円
(当日4,500円)、
小・中学生1,000円
※ワンドリンク付き



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。



エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

図 ☎23・5144(受付時間:月～金曜日 10:00～16:00)

不用品交換情報 ※3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)。



市ホームページ

【ゆずります】ベビーキャリア(抱っこ紐)／小型冷蔵庫／小型テープレコーダー／本棚／回転イス／整理ダンス／整理棚／座卓イス／小箱／座卓／こたつ板(80cm×80cm)／化粧箱(ブリキ製)／マガジンラック／木製イス／リクライニング座イス／木製ふみ台／小型タンス／洋服ダンス／エアロバイク／イーゼル／カーテン(135cm×100cm、長さ180cm)／アップライトピアノ／ライフ世界史20巻／フランス人形／着物／アルバム／ショーケース入り人形／カメラ用三脚／バッグ(革製)／将棋盤(駒付き)／保冷バッグ／丸お盆／ござ／花札／さらし／敷布

【ゆずってください】はぜ棒(木製)／猫のえさ

子ども服をお譲りします(夏・秋物に衣替えしました)

【日時】月～金曜日 各日 10:00～12:00(祝日を除く)

【内容】エコ・ハウス内で子ども服(夏服)を無料で譲ります。

【サイズ】70～160cm程度 【譲渡枚数限度】一人あたり3～4枚

【その他】古着回収で集めた衣類のリユース品です。

エコ・ハウスで古着回収中

【日時】月・水・金曜日 各日 12:30～15:30(祝日を除く)

【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、コート、ジャンパー など)、ぬいぐるみ、毛布、バッグ、靴 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。