

募集

令和7年 自衛官等募集

- ①一般曹候補生(定年まで勤務したい方)
- ②自衛官候補生(任期制自衛官)

受験資格 18歳以上33歳未満の方
応募期間 7月1日(火)～9月2日(火)
1次試験 9月13日(土)～21日(日)の内1日

③航空学生(パイロットを目指す方)

受験資格
【海】18歳以上23歳未満で高校を卒業した方(卒業見込含む)
【空】18歳以上24歳未満で高校を卒業した方(卒業見込含む)

応募期間 7月1日(火)～8月29日(金)
1次試験 9月20日(土)または27日(土)

①～③共通事項

資格などは条件により異なります。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ

☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎22・5267 (市民課)

アクアプラザ上田 小川プールオープン

日時 7月5日(土)以降の10:00～17:00
 ※天候により利用停止の場合あり
☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626 (スポーツ推進課)

地震から家を守りましょう

木造住宅の耐震診断を無料で受けられます。倒壊の危険性があると診断された場合は、耐震改修または解体工事の補助制度があります。

対象 昭和56年5月31日以前に着工した2階建て以下の木造住宅

- 補助金額**
- 木造住宅の耐震改修 最大115万円
 - 解体工事 最大97万8千円
 - 条件を満たす耐震工事 県から別途、最大50万円を追加

申込 ☎へ電話で。 ※予算に達し次第終了
 ☎ 建築指導課 ☎23・5430

映画『きさらぎ駅Re:』公開

市内でロケが行われた映画が公開中です。
公開日 6月13日(金)
場所 上田映劇 監督 永江二郎
出演 本田望結、芹澤興人、瀧七海、寺坂頼我、奥菜恵、佐藤江梨子、恒松祐里 ほか
ロケ地 八木沢駅、別所線車内
料金 一般2,000円(各種割引あり)
☎ 信州上田フィルムコミッション ☎71・6075 (観光シティプロモーション課)

丸子かわまち公園 プレオープン

園内には芝生エリアなどがあり、のんびり過ごせます。ご来園をお待ちしています。
駐車場・トイレ利用可能時間 8:30～17:00 (閉鎖後の開錠は行いません)
公園ルール ゴミの持ち帰り、火の使用禁止 ※その他のルールは、公園内掲示板をご覧ください。
 ☎ 丸子地域建設課 ☎42・1031

材木町ちびっこプール オープン

期間 7月1日(火)～8月31日(日) ※期間中は毎日オープン。ただし気温・水温・天候により閉場する場合があります。
時間 午前の部 9:00～12:00 (最終入場 11:15)
 午後の部 13:00～16:00 (最終入場 15:15)
場所 材木町1-14-1(駐車場あり)
対象 未就学児(要保護者同伴)
☎ 上田城跡公園体育館管理事務所 ☎22・8699 (スポーツ推進課)

不要な伐採木はありませんか

不要な伐採木の需要と供給のマッチングを行い、有効活用を促進しています。不要木が発生したらご連絡ください。
申込 住所・氏名・電話番号・提供できる時期・場所・樹種・概算数量を☎へ電話またはメールで。

その他 不要木の情報は市ホームページに掲載し、引き取り希望者を募集します。引き取りの交渉は当事者間で行っていただきます。
☎ 森林整備課 ☎23・5124 ☎ sinrin@city.ueda.nagano.jp



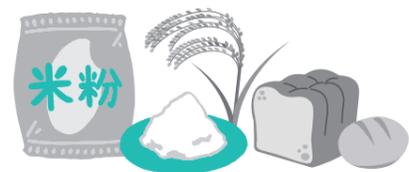
市ホームページ

地元産米粉の普及を支援

対象事業 上田市産の米粉の使用を促進する活動(無償提供に限る)
対象 市内在住・在勤・在学の方または、市内で事業・その他の活動を行う方
支給上限
 ●新商品の開発、不特定多数の来客が見込まれるイベント など……10kg
 ●料理教室などの小規模事業 …… 5kg
申込 申請書(市ホームページにあり)を、☎窓口へ持参または郵送で。
☎ 上田地産地消推進会議米消費拡大部会(農業政策課内) ☎21・0053 〒386-8601(住所不要) 農業政策課宛



市ホームページ



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 7月23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 7月14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

危険なブロック塀などの除却に最大10万円補助

ブロック塀などの倒壊による通行人の被害を未然に防止するための補助制度です。
対象 道路などに面した高さ80cmを超えるブロック塀などを全て撤去する場合
補助金額 避難路・避難地に面する場合は基準額の3分の2以内(上限10万円) ※上記以外は基準額の2分の1以内(上限5万円)
補助対象者 土地の所有者
申込 事前に電話で相談
その他 補助金交付決定前に撤去などに着手した場合は、交付できません。
☎ 建築指導課 ☎23・5430

7月は「社会を明るくする運動」強化月間

「社会を明るくする運動」は、犯罪をした人の立ち直りに寄り添い、犯罪や非行のない社会を目指す全国的な運動です。市内でも保護司などの支援団体が、更生保護のため日々活動しています。犯罪や非行をした人が孤立することなく、円滑に社会復帰できるよう継続的な支援と、誰もが安心して暮らし続けられる社会・地域づくりにご理解・ご協力をお願いします。上田地区保護司会では、7月1日の上田駅前を皮切りに街頭啓発活動を行います。保護司とは、犯罪や非行をした人が再び罪を犯すことがないように、立ち直りを地域で支える民間のボランティアです。この機会に安全で安心な社会を作るために何ができるか、考えてみませんか。
☎ 上田地区保護司会 ☎25・7750 (福祉課)

介護保険負担割合証の送付

7月下旬に負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を郵送します。65歳以上の方の介護サービスの利用者負担割合は、所得に応じて1～3割となります。
対象(次のどちらかに該当する方)
 ●介護保険の要支援・要介護認定を受けている方
 ●介護予防・日常生活支援総合事業対象の方
使用方法 介護サービスを利用する際、介護保険被保険者証とともにサービス事業者や施設窓口へ提示してください。
☎ 高齢者介護課 ☎23・6246

介護保険利用者負担軽減

介護保険利用料助成金給付認定証(ピンク色)の期限は6月30日、社会福祉法人等利用者負担軽減確認証(うす緑色)および介護保険負担限度額認定証(白色)の期限は7月31日です。引き続き利用する場合は更新が必要です。認定済みの方には更新案内と申請書をお送りしますので、申請してください。新規申請を希望される方はお問い合わせください。
☎ 高齢者介護課 ☎23・6246
 丸子高齢者支援担当 ☎42・0092
 真田高齢者支援担当 ☎72・4700
 武石高齢者支援担当 ☎85・2119

薪ストーブの購入費を補助

木質バイオマス利用促進のため、購入経費の一部を補助します。
補助対象 薪ストーブ(二次燃焼機能があるもの)
補助金額 本体購入価格の2分の1(上限5万円)
補助台数 先着14台
対象 市内在住の方または市内の事業者で、市内業者から購入し令和8年3月6日までに設置できる方
申込 事前連絡の上、必要書類(☎窓口、市ホームページにあり)を☎窓口へ持参または郵送で。
その他 補助申請前に設置済みの場合は対象外です。
☎ 森林整備課 ☎23・5124 〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

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「申込不要」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(4月分)。

◇サントミュージゼパートナーズ

～サントミュージ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～
株式会社日本ビルシステムズ様、医療法人慈修会上田腎臓クリニック様、第一商工株式会社様、株式会社フジカーランド上田様、医療法人丸山会丸子中央病院様、株式会社三葉製作所様、株式会社宮下組様、上田信用金庫様、株式会社永和堂様、カヤバCS株式会社様、株式会社久保田不動産鑑定所様、株式会社コミット様、株式会社シーティーエス様、株式会社Sucre様、有限会社新工様、信州うえだ農業協同組合様、信州玉姫殿グループ様、株式会社第三木材様、株式会社武重商会様、茶室香庵立礼席百余亭様、株式会社日広様、有限会社松尾カメラ様、丸子警報器株式会社様、株式会社みすず総合コンサルタント様

◇上田城復元の夢を叶える市民の会様

現金120,000円/上田城跡整備事業のため

◇内装技研工業株式会社様 現金1,000,000円/子育てひろば運営事業のため

◇株式会社エクラコンサルティング様

現金500,000円/上田市出産祝金給付事業のため

●ふるさと寄附金 1,049件 23,251,100円

夏休み親子会社見学会

科学やものづくりへの興味・関心を高め将来の就職に役立ててもらうため、市内の会社の協力のもと見学会を開催します。

期 日	集合時間	見 学 先	定 員
8月5日(火)	13:00	日置電機株式会社	20名
8月6日(水)	13:45	オルガン針株式会社	20名
8月7日(木)	13:45	日軽松尾株式会社	12名
8月8日(金)	13:45	山洋電気株式会社	20名

※見学内容や集合場所、終了時間などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

対象 市内在住の小学4年生～中学3年生の児童・生徒、保護者

※小学生は要保護者同伴。保護者1名に対しお子さんは2名まで。

申込 6月25日(火)～7月9日(水)に市ホームページ内の申込フォームで(申込多数の場合は抽選)。

注意事項 申込が無い方の参加はできません。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ

学校体育施設開放利用団体の追加登録募集

学校体育施設を利用する場合は団体登録が必要です。登録に一部空きがあるため、利用を希望する団体はお申し込みください。施設の空き状況は、市ホームページをご覧ください。

対象団体

市内在住・在勤・在学の方で組織された成人の指導者がいる団体
※中学部活動を社会体育として利用する場合は、団体登録が必要。

登録方法

6月30日(月)以降、所定の用紙(☎窓口、市ホームページにあり)を提出。



市ホームページ

※登録は先着順。

☎ 教育施設整備室 ☎23・6772

依田窪プール監視員・看護師募集

勤務日時 7月1日(火)～8月31日(日)
各日 8:30～16:30

職種/募集人数/勤務内容/対象/賃金

●監視員

／10名程度/プールの監視・清掃 など
／18歳以上の健康な方(高校生不可)
／時給1,152円

●看護師

／若干名/けがの応急処置・受付
／資格のある方/時給1,515円

申込 顔写真付きの履歴書、看護師の方は看護師免許証(写し)を添付のうえ、☎へ持参。

※提出時に面接あり。

☎ 丸子総合体育館 ☎43・2250

(丸子地域教育事務所)

上田市誕生20周年記念事業 キッズゲームフェスティバル 出展者募集

子どものITを活用した作品を展示するゲーム展示会の出展者を募集します。また、ゲームを作ってみたい子ども向けのワークショップを行います。

①ワークショップ

日時 7月20日(日) 10:00～16:00
場所 中央2-10-14 1階
(海野町会館西側)

定員 10名

料金 500円

②フェスティバル(ゲーム展示会)

日時 10月5日(日) 9:00～16:00
場所 中央公民館 大会議室

定員 28組

①②共通事項

対象 市内小・中学生

申込 ホームページから。

☎ キッズゲームフェスティバル実行委員会
✉ contact@kidsgamefestival.com
(市民参加・協働推進課)



ホームページ

上田市誕生20周年記念事業 市役所庁舎ペイントワーク ショップ参加者募集

日時 8月3日(日)
●第一部 10:00～12:30
●第二部 13:30～16:00

場所 市役所本庁舎ガラス面

講師 白井ゆみ枝氏

対象 市内の小学校高学年～中学生

定員 各回先着20名

持ち物 飲み物、着替え など

申込

6月23日(月)～7月22日(火)に市ホームページ内の申込フォームまたは、住所・氏名・連絡先・学校名・学年・参加人数をメールで。



市ホームページ

その他

申込多数の場合は、第一部と第二部で調整する場合があります。

☎ 政策企画課 ☎23・5112

✉ kikaku@city.ueda.nagano.jp



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 7月5日(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2023年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)

上田市真田農林産物展示販売施設(旧新鮮市真田)サウンディング型市場調査

期日 9月25日(日) ※予定
場所 真田地域自治センター

募集期間 6月16日(月)～9月19日(金)
※応募状況により変更の場合あり

主な調査項目 施設の運営方法、維持管理方法 など
参加資格 民間企業、NPOなどの法人、個人事業主または任意団体

申込

申請書(☎窓口、市ホームページにあり)を郵送または☎窓口へ。



市ホームページ

その他 詳細は募集要項をご確認ください。

☎ 真田産業観光課 ☎72・4330
〒386-2292 真田町長7178-1

姉妹都市などにおける観光物産展出展事業者募集

秋に姉妹都市などで開催される観光物産展の出展に意欲のある事業者を募集します。

出展条件 上田産品、上田産品を活用した商品、上田の名物や特産品となり得る商品の販売

応募資格 市内に店舗または事業所を有し、各観光物産展の開催趣旨に賛同する方。

申込 7月14日(月)までに申込用紙をFAXまたは☎窓口へ(申込多数の場合は抽選)。

その他

詳細は募集要項(☎窓口、市ホームページにあり)をご確認ください。



市ホームページ

☎ 商工課 ☎23・5395 ☎23・5246

場所の記載がないイベントは、園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。「無料」は「申込不要」です。

高校生対象 給付型奨学金の受給者募集



市独自の返済不要の給付型奨学金制度です。

支給対象者 次の全てを満たす高校生などの保護者

- ①令和7年1月1日以前から引き続き市内に住所を有する方
- ②県内の高等学校(全日制、定時制、通信制)、中等教育学校の後期課程、高等専門学校、専修学校高等課程に在学する向学心のある高校生などの保護者
- ③生活保護を受けていない方
- ④市民税所得割額が課税世帯の方(非課税世帯や、家計の急変により非課税相当と県に認められた世帯の方は、県の高校生等奨学金給付金をご利用ください)
- ⑤世帯収入が市の定める基準を下回る方

《参考：市の定める世帯収入の基準の一例(目安のため、世帯構成や年齢により異なります)》

世帯員	世帯構成	基準
4人	父、母、高校生1人、中学生1人	410万円
3人	母、高校生1人、中学生1人	370万円
2人	母、高校生1人	290万円

奨学金額 対象となる学校に通う高校生など1人につき、次のとおり支給します。

学 校	年 額
<ul style="list-style-type: none"> ● 全日制、定時制の高等学校 ● 中等教育学校の後期課程 ● 高等専門学校 ● 専修学校高等課程 	72,000円
<ul style="list-style-type: none"> ● 通信制の高等学校 	30,000円

申込 7月1日(火)～8月25日(月)に、申請書などの必要書類に、学校が作成する推薦調書を添えて、**窓**窓口または丸子・真田・武石地域教育事務所に提出(郵送可)。

※書類は提出先のほか、市内の高等学校、市ホームページから入手できます。



その他

- 認定結果は、10月上旬にお知らせする予定です。
- 奨学金の支給は、10月と2月の2回に分けて行います。
- 本制度は、寄附金を原資に実施しています。皆さまの温かいご支援をお願いします。

窓 教育総務課 ☎23・5100 〒386-8601(住所不要)

映画『いただきます～みそをつくるこどもたち～2024Ver』上映会&交流会 【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 ①7月4日(金) ②7月5日(土)

上映会
①10:00～ ②13:40～
交流会(自由参加)
①12:00～ ②15:30～

場所 サントミュージゼ 多目的ルーム
(キッズスペースあり)

料金 500円(高校生以下無料)

申込 前日までに電話またはメールで(当日参加可)。

窓 上田タネまき隊 ☎090・2232・2033
✉ ohanashikai.ueda@gmail.com
(市民参加・協働推進課)

上田一日合同行政相談所

日時 7月15日(火)
13:00～16:00(受付終了 15:35)

場所 中央公民館3階 大会議室・視聴覚室

内容 登記・年金・道路・相続などについて専門家に相談できます。一件につき20分、機関ごと相談枠に限りがあります。

- 参加機関
法務局、長野県、上田市、年金事務所、公証人、弁護士 など

申込 6月23日(月)～7月4日(金)に電話で。

その他 受付時間外の場合は、☎026・235・1100の留守番電話に氏名・電話番号を録音してください。

窓 総務省 長野行政監視行政相談センター ☎026・235・0128 (平日 8:30～17:15)

(市民課)

助産師による無料相談会 【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 7月10日(木) 13:30～15:30

場所 アリオ上田2階 エコ&UD付近

内容 妊娠・出産・赤ちゃんのこと・更年期の不安など、気軽な助産師相談会(毎月一回開催)。

講師 上田地域の助産師

窓 1135信州 ☎090・2470・4933 (市民参加・協働推進課)



産後ママのための ♡森deママリラ(森林浴編)♡ 【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 7月19日(土) 10:00～11:30

場所 武石栄栗深谷

(集合場所 武石観光センター)
※雨天の場合は武石観光センターで開催

講師 上野美知子氏
(ねりま森林浴トレーナー)

対象 乳児を育てるお母さん(託児あり)

定員 先着8名

料金 1,000円

申込 申込フォーム、電話またはメールで。

窓 1135信州 ☎090・2470・4933
✉ kayosa001@gmail.com (市民参加・協働推進課)



ガバメントクラウドファンディングにご支援ください

令和7年は戦後80年の大きな節目であり、市が「非核平和都市宣言」をしてから15周年を迎えることから、恒久平和と核兵器のない社会を願うシンボルとして「平和の灯モニュメント」を設置します。モニュメントのデザインは、市民の皆さんから募集した作品から決定しました。また、広島・長崎から分火した火をともし続けることで、子どもたちへ平和のバトンを渡す意思を示し、「平和文化」を根付かせる想いを発信します。本プロジェクトへのご支援をお願いします。



● **プロジェクト名** 恒久平和と核兵器のない社会を願うシンボル「平和の灯モニュメント」を設置します
～平和への想いを未来へ繋ぎたい！～

- **目標額** 100万円
- **期間** 7月1日(火)～9月30日(火)
- **寄附金の使途** 「平和の灯モニュメント」の制作・設置、平和祈念事業 など
- **返礼品** なし
- **申込** ㈱トラストバンク「ふるさとチョイス」
- **その他** 市民の方も寄附いただけます。

窓 人権共生課 ☎23・5393

催し

夏休み！こどもごみ探検隊

日時 7月30日(火) 8:30～16:15

集合場所 上田クリーンセンター

内容 ごみ処理施設の見学や廃品を使ったエコ工作、実験 など

対象 市内小学4～6年生

定員 先着20名

料金 100円(保険料)

申込 6月23日(月)～7月22日(火)

に市ホームページ内の申込フォームまたは電話で。

窓 ごみ減量企画室 ☎22・0666



親子で体験！ お米と棚田の魅力を知ろう！

日時 8月7日(木) 10:00～12:30

場所 稲倉の棚田

内容 棚田の説明とおにぎり作り

対象 小学生とその保護者

定員 先着10組

料金 大人1,000円、小学生500円

持ち物 飲み物、帽子、タオル、軍手 など

申込 6月23日(月)以降、電話で。

窓 上田地産地消推進会議
米消費拡大部会(農業政策課内)
☎21・0053



場所の記載がないイベントは、窓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「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
長野県産業安全衛生大会	7月16日(水) 13:00~16:00(受付 12:30~) (企業の経営層、安全・衛生担当者 など)	サントミュージゼ 大ホール	無料	長野県労働基準協会連合会 ☎026・223・0280 上小労働基準協会 ☎23・2500 (地域雇用推進課)
武石楽楽渓谷トレッキング	7月26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)  ホームページ (武石地域振興課)
テニス(硬式)教室	毎週金曜日 各日 19:00~21:00 (小学4年生~中学3年生)	古戦場公園西テニスコート	500円/回 ※別途年会費が必要	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)
ズンバ教室	月3回 各日 10:00~10:45 ※初回7月11日(金)	上田城跡公園第二体育館 2階 トレーニングルーム	1,500円 (月3回分) ※別途年会費が必要	
①ポッポ体操教室 (1歳半~未就園児)	7月1日・15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)	7月13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	7月12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	
はじめての キッズ バスケットボール教室	毎週日曜日 各日 9:00~11:00 ※初回7月6日(日) (小学1~3年生)	本原小学校体育館	1,000円/月	6月23日(月)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)
スキルアップ 硬式テニス教室	毎週木曜日 各日 19:45~21:15 (全12回) ※初回7月3日(水) (中学生~一般)	真田運動公園テニスコート	12,000円	
エンジョイ 硬式テニス教室	毎週火曜日 各日 10:00~11:30 (全12回) ※初回7月15日(水) (一般)	真田運動公園テニスコート	10,000円	

定年退職前後の
手続きセミナー

日時 7月19日(土) 9:30~12:00
場所 中央公民館
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
講師 田中幸氏(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 20名
持ち物 筆記用具
申込 7月11日(金)までに電話で。
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 7月7日(月)・8日(火)・9日(水)・
10日(木)・11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 7月4日(金) 10:00~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)

令和7年度
成年後見制度セミナー

日時 7月25日(金)
13:00~14:30(開場 12:30)
場所 丸子文化会館 小ホール
内容 漫才で楽しく成年後見制度を
学びます。
講師 現役弁護士お笑いコンビ
さかいたけし法律事務所
対象 上田市、東御市、長和町、青木村、
坂城町在住の方
定員 100名
申込 7月4日(金)までに電話
または申込フォームで。
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「申込不要」です。

SNSで婚活・結婚などの
情報提供と個別相談を行っています

LINE公式アカウント(上田市結婚支援ネットワーク実行委員会)で、
婚活・結婚を希望する皆さんを応援します。

婚活情報の配信

配信時間 6~12月の第1・3金曜日 20:00(予定)
配信内容 今どきの婚活情報、異性に選ばれるためのポイント

個別無料相談

専門の相談員が「結婚や婚活などへのお悩み」
相談を行います。

受付 随時

回答時間 9:00~20:00(原則)

対象 結婚を希望する独身者・ご親族、異性とのお付き合いを希望される方
質問の例 彼氏・彼女が欲しい、告白の方法、出会いがない、子どもの結婚 など

※電話、ZOOM、対面による個別相談もお受けします(LINE登録の方に限りLINE
からの申込による予約制、毎月1回、5人まで)。

※LINEでの相談は、相談者と専門の相談員のみでのやり取りで、他の登録者に見ら
れることはありません。

※問い合わせ内容や個人情報は厳重に管理し、婚活支援以外に利用しません。

問 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会(移住交流推進課内) ☎71・6734



上田市結婚支援ネットワーク
実行委員会



二次元コードを読み
取り、「友だちを
追加」することで
ご利用できます。

講座・教室

米粉パン教室

日時
7月10日(水)
①10:00~12:30 ②13:30~16:00
7月11日(木)
③10:00~12:30 ④13:30~16:00
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(レーズン丸パン、
きなこ蒸しパン)とおかず(ミネストロー
ネ)を作ります。
定員 各回先着16名(最低開催人数8名)
料金 800円
持ち物 エプロン、三角巾、布きん、
持ち帰り用容器(約1ℓが入る容器
または袋)、保冷バッグ、保冷剤
申込 6月23日(月)~30日(月)に電話で。
問 農業政策課 ☎23・5122



福祉医療費助成制度

病気やけがなどによる受診や処方箋による投薬を受けた時の医療費の自己負担額の一部を市が助成する制度です。有効期限が令和7年7月31日までの福祉医療費受給者証をお持ちの方は、所得・資格要件の審査が終了後、7月下旬に新しい受給者証をお送りします。

対象者		所得要件
児童	出生～18歳に到達後最初の3月31日まで	なし
障がい者	特別児童扶養手当1級	特別障害者手当を受給できる範囲内の額 ※障がい者の区分で18歳までの方は、所得制限はありません。
	身体障害者手帳1・2・3級	
	療育手帳A1・A2・B1・B2	
	国民年金法施行令別表該当者(65歳以上)	
精神障害者保健福祉手帳	1級(通院のみ)	所得税非課税世帯
	1級	
	2級	
ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校などに在学中の場合は20歳まで延長)	2級(通院のみ)	本人が所得税非課税であり、扶養義務者の所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額
	ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校などに在学中の場合は20歳まで延長)	児童扶養手当を受給できる範囲内の額
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)	市町村民税非課税世帯

【所得についての注意事項】

- 令和7年1月1日の居住に応じて所得状況の確認をします。
- 受給者・世帯員の方の所得が限度額を超えている場合、受給者・世帯員の方が所得の申告をしていないなど所得の確認ができない場合は更新ができません。

【その他の注意事項】

- 障害者手帳の有効期限が過ぎている場合、手帳に再認定年月がある方は、手帳の更新や再取得の手続きが必要です。
- ひとり親家庭などの区分の資格延長には、高等学校などの「在学証明書」の提出が必要です。

☎ 福祉課 ☎23・5130 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

上田市スポーツ教室

- 教室名/日時/場所/定員/料金
- ①初心者ゴルフ(秋季)
- ／8月6日～10月1日の水曜日 ①③のみ
 - 各日 10:00～12:00
 - ／太郎ゴルフ練習場/30名
 - ／4,000円(別途コース代)
- ②少林拳法(後期)
- ／8月18日～11月17日の月曜日
 - 各日 19:00～20:30
 - ／上田城跡公園体育館 剣道場/20名
 - ／小学生以下2,000円、中学生以上3,000円
- ③弓道(後期)
- ／8月5日～11月4日の火曜日
 - 各日(昼) 9:30～11:00
 - (夜) 19:00～20:30
 - ／上田城跡公園 弓道場/各15名
 - ／65歳以上4,200円、64歳以下4,850円
- ④スロトレとジャズ体操で体力アップ(後期)
(高校生以上対象)
- ／8月18日～11月17日の月曜日
 - 各日 10:00～11:30
 - ／上田城跡公園第二体育館/30名
 - ／3,000円
- ①～④共通事項
- 申込 6月23日(月)～7月8日(火)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)



市ホームページ

あじさいウォーキング

- 日時 7月29日(火) 9:00～11:00(受付 8:45～) ※雨天中止
- 集合場所 山王山公園駐車場
- 内容 山王山公園からあじさいを楽しみながら、あじさい広場を目指します(約5km)。
- 対象 市内在住で健康な方
- 定員 先着15名
- 持ち物 飲み物、タオル
- 申込 6月23日(月) 9:00以降、電話で。
- ☎ 綱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)

たけし新緑めぐりウォーキング

- 日時 7月19日(土) 9:00～12:00(受付 8:45～)
- 集合場所 美しの国管理事務所駐車場(武石小沢根576-139)
- 内容 トレッキング的なウォーキングで、標高1,640mからの景色を楽しみます。
- 対象 市内在住で、往復7kmの坂道(標高差200m)を歩ける方
- 定員 先着20名
- 持ち物 飲み物、雨具、帽子、ウォーキングポール(必要な方)
- 申込 7月2日(火)～9日(水)に電話で。
- ☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280 (月・水・金曜日 9:00～12:00) (健康推進課)

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

- 給付額 対象の子ども1人につき1万円
- 対象 次のいずれかの世帯に属する児童扶養手当の対象児童
- ①令和6年12月分の児童扶養手当を受けている
 - ②公的年金などの受給により、令和6年12月分の児童扶養手当を受けていない
 - ③物価高騰の影響で家計が急変し、収入が児童扶養手当の受給世帯と同じ水準ただし、次のいずれかに該当する世帯を除く
- 【ア】物価高支援臨時給付金の対象世帯(住民税均等割非課税世帯向け)
- 【イ】長野県価格高騰特別対策支援金の対象世帯(住民税所得割非課税世帯向け)
- 申請方法
- ①に該当する世帯、②に該当すると思われる世帯 順次案内を送付します。内容を確認し申請してください。 ※①は手続き不要の場合あり。
 - ③に該当すると思われる世帯 案内の送付はありませんので、申請をお願いします。
- 申請期限 8月29日(金)
- ☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



市ホームページ

ビジネススキルアップセミナー

- 日時 7月10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 先着10名
- 申込 電子申請で。
- ☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ

甲乙共通課程 防火管理講習

- 日時 7月31日(休)、8月1日(金) 両日 9:30～16:30 ※乙種は31日のみ
- 場所 丸子文化会館
- 料金 甲種4,000円、乙種3,000円(上田地域防火協会会員は半額) ※当日徴収
- 申込 7月1日(火) 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

健康・スポーツ

ココカラ・ストレッチ ～心もカラダもゆったりと～

- 日時 7月9日(火)、9月22日(月) 両日 13:30～14:30
- 8月4日(月) 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
- 内容 硬くなった体をストレッチでほぐします。
- 対象 市内在住の方
- 持ち物 運動できる服装、タオル、室内用運動靴、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
- ☎ 健康推進課 ☎28・7123

場所の記載がないイベントは、園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。「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。

武石ともしび博物館

☎85-2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

アロマキャンドル作り教室

【日時】7月5日(土) 13:30~15:30
【定員】先着20名
【料金】1,000円(材料費)
【申込】6月24日(火)~7月3日(木)に電話で。



施設イベント

上田市公文書館

☎75-6682 (月曜日・祝日の翌日休館)

第20回所蔵資料企画展

【期間】7月20日(日)まで
【内容】明治15年尾野山学校「学校設立伺」、昭和2年「方面委員視察報告」など
~明治から昭和の公文書にみる上田市の歴史~
【料金】無料 (丸子郷土博物館の展示観覧100円)



市ホームページ

市立博物館

☎22-1274 ☎23-5503 (水曜日休館)

公開講座

「上田遊郭の盛衰と娼妓たち—明治から戦後にかけて—」

【日時】7月12日(土) 14:00~15:00
【場所】信濃国分寺資料館 講堂
【講師】矢嶋千代子氏(本会幹事)
【定員】30名
【申込】6月23日(月)以降、住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたは窓口で。



令和7年度 第2回博物館講座

【日時】7月17日(木) 13:30~15:00 【場所】信濃国分寺資料館 講堂
【テーマ】公文書・「時報」から見る大戦前後の市民の様子
【講師】小平千文氏(上田小県近現代史研究会会長)
【定員】先着20名
【料金】100円(資料代込み)
【申込】6月23日(月)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

市民水泳記録会・学童泳カテスト

日時 8月24日(日) 8:45~13:00(受付 7:45~)
※小雨決行

場所 自然運動公園プール

競技種目

自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー(男女別、区分ごと)、200mリレー
※1人2種目以内(リレーを除く)

対象 市内在住・在学・在勤の方

料金 1,000円/人

申込

7月31日(日) 12:00までに料金を添えて各窓口(☎、㈱信州エンジニアリング(上丸子312-1/☎75-7300)、アクアプラザ上田、自然運動公園体育館、ふれあいさなだ館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)で。



その他

詳細は市ホームページの開催要項(6月20日(金)掲載)市ホームページをご確認ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23-5196

夏休み!小学生短期水泳教室

コース/期間(全3回)

Aコース/7月30日(火)~8月1日(金)
Bコース/8月6日(火)~8日(木)

時間 9:00~9:50

内容(AB共通)

①水なれコース ②ばた足コース
③クロール呼吸なしコース

対象 小学生

定員 A・Bコース各25名

料金 2,500円

(レッスン代・保険料・入館料込み)
※初回徴収

申込 7月12日(土) 11:00以降、☎窓口で。

☎ アクアプラザ上田 ☎26-2626 (スポーツ推進課)

美ヶ原高原自然観察会

日時 8月2日(土) 9:30~15:00

内容 標高2,000mの美ヶ原高原で、自然の仕組みや大切さを学ぶ観察会です。美ヶ原高原美術館~美しの塔の往復約4kmを歩きます。

講師 美ヶ原高原パークボランティア

対象 小学生とその保護者

定員 40名程度

※申込多数の場合は抽選

料金 500円 (保険代・記念品代込み)

申込 7月18日(金)までに申込フォームで。

☎ 美ヶ原観光連盟事務局 (松本市観光ブランド課) ☎0263-34-8307

(武石産業観光課)



申込フォーム

あたま・からだ健幸フェア

日時 7月12日(土) 14:00~15:00

場所 イオン上田店2階 イベント広場(タワーレコード前)

内容 ①ラジオ体操第一
②脳活性化運動
③きもちよくストレッチ
④信濃の国上田 健幸体操(上田市ご当地体操)

定員 先着50名

持ち物 上田市健康づくりチャレンジポイントカード

☎ 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会(🌐クラブUSC) ☎26-5320(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

第39回 上田古戦場ハーフマラソン

日時 10月5日(日) 9:00~

場所 県営上田野球場

定員 先着2,000名

料金 1,500~4,000円(コースによる)

申込 6月30日(月)~8月3日(日)に①~③のいずれかで。

※①②は別途手数料が必要です。

①インターネット 「ランネット」「スポーツエントリー」で。

②電話 スポーツエントリーへ。 ☎0570-039-846(平日 10:00~17:30)

③窓口 料金を添えて各窓口(☎、上田市スポーツ協会、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所[平日 9:00~17:00])で。

その他

かけっこ教室(事前開催)、お楽しみ抽選会を開催予定!古戦場公園芝生広場では、LINKマルシェも開催されます。詳細は、市ホームページの開催要項をご確認ください。

☎ 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会 (スポーツ推進課内) ☎23-5196



市ホームページ

介護予防体操

期日/場所 ①7月3日(木)・9日(火)・24日(土) /中央公民館3階 大会議室

②7月1日(火) /丸子文化会館 小ホール

③7月15日(火) /長瀬市民センター

④7月10日(木)・25日(金) /真田中央公民館

⑤7月4日(金)・18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)

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

カラダ元気C測定

日時(いずれか1回)

●午前の部(9:30~11:30)

7月8日(火)、8月8日(金)、9月9日(火)

●午後の部(13:30~15:30)

7月24日(木)、8月28日(木)、9月25日(木)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうただ 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。測定は年に1回程度が目安。

対象 市内在住の20歳以上の方

定員 各回先着8名

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申込 測定日の前日までに電話で。

☎ 健康推進課 ☎28-7123



7月のおはなし会

Table with 3 columns: 場所/休館日, 日 時, 読み手/内容. Lists reading sessions at various libraries.



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「ア・ラ・カルト」に「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。

広告欄

上田情報ライブラリー

☎29・0210 (火曜日休館) ㊟ jlib@city.ueda.nagano.jp

ビブリオバトルー小学生の会ー

【日時】7月20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。
【司会】西入幸代氏(上田図書館倶楽部情報サービス部長)
【定員】①推し本紹介者5名 ②観覧者15名
【申込】6月30日(月)以降、電話、メールまたは窓口で。

文学講座「三島由紀夫短編小説の最後の一文ーしめくくりの流儀ー」

【日時】7月19日(土) 13:30~15:30
【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室
【内容】今年生誕100年を迎えた三島由紀夫の短編小説を中心に
【講師】半沢幹一氏(共立女子大学名誉教授)
【定員】先着50名
【料金】市内在住の方は500円
【主催・申込】(公財)八十二文化財団

「こころ」と頭の実用セミナー

【日時】7月16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
【テーマ】今の「わたし」を受け止めよう！一本当の自分を大切にするー
【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】6月23日(月)以降、電話または窓口で。

まゆ 繭ホールコンサート

汐入規予 相良博 山田和矢トリオコンサート
【日時】7月5日(土) 18:45~20:00(受付 18:15~)
【内容】シャンソン、ジャズ、ポップスの名曲をお届けします。
【出演】汐入規予(ボーカル・アコーディオン)、相良博(ギター)、山田和矢(ドラムス)
【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】6月23日(月)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館)

ラベンダー祭り2025 ~五感で楽しむ、癒しと発見のラベンダー体験~

【期日】6月28日(土)~7月6日(日)
【場所】信州国際音楽村ラベンダー畑
【内容】豊かな自然に包まれながら、「#音楽×#ラベンダー×#親子」をテーマに五感で楽しめる季節の
【内容】豊富な自然に包まれながら、「#音楽×#ラベンダー×#親子」をテーマに五感で楽しめる季節の
【内容】豊富な自然に包まれながら、「#音楽×#ラベンダー×#親子」をテーマに五感で楽しめる季節の



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。



上田図書館

☎22・0880 (月曜日休館)

図書館マスターを目指せ！~知識の地図の使いかた~

【日時】7月27日(日) 9:30~12:30
【内容】図書館での調べ方講座です。知りたいことの答えが見つかる本の探し方を学びます。
【対象】市内小学3~6年生(保護者の見学可) 【定員】先着10名
【持ち物】筆記用具、図書館利用カード 【申込】6月24日(火)以降、電話または窓口で。
【主催】としょかん実験室

上田社会教育大学連携講座

【日時】7月26日(土) 13:30~ 【場所】中央公民館2階 第一会議室
【内容】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です(全5回)。
【演題】江戸中期農業の一端 ー上田領小牧村文書からー 【講師】宮島かつ子氏
【定員】先着30名 【申込】6月24日(火)以降、電話または窓口で。

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

※4月30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】

ベビーテーブル付きリラクソシート/液晶テレビ(32インチ)/オーブントースター(4枚焼き)/石油ファンヒーター/ベッドマットレス(シングル、セミダブル)/木製ベッド(マットレス付き)/学習机/大人用パンツ型紙おむつ(テープ付き)/尿とりパッド/卓上ミシン/圧力鍋(中型・ガス火用)/電子オルガン/壁掛け用扇風機

【ゆずってください】

チャイルドシート/ルームランナー/はげ足(スチール製)/蒸し器(2升用・金属製)

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館)

作って覚える Excel & Word 塾

【日時】①7月6日 ②7月13日の日曜日 両日 9:30~12:00
【内容】自分のペースでテキストの演習問題や資料を作成し、操作に困った時に講師がアドバイスします。
【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】1,000円
【持ち物】自身のテキスト・ノートパソコンの持込可、データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ
【申込】①は6月28日(土)まで、②は7月5日(土)までに電話で。

Word 初心者1日集中講座

【日時】7月11日(金) 9:30~15:30
【内容】基本操作を学び、ビジネス文書の作成、表や画像のある文章作成をします。
【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) 【持ち物】昼食
【申込】7月4日(金)までに電話で。

●その他にも「Excel 初心者1日集中講座」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



スマホで写真撮影実践講座

【日時】7月14日(月) 9:30~15:30
【内容】人物・物・建物を被写体として、日常をいきいきと撮影するコツを学びます。
【講師】irodorizm氏(カメラマン)
【対象】スマホをお持ちで、撮影テクニックを磨きたい方
【定員】10名(申込多数の場合は抽選) 【料金】2,000円
【持ち物】スマホ、スマホとPCをつなぐケーブル、昼食
【申込】7月4日(金)までに電話で。

大人向け インターネット詐欺・トラブル対策講座

【日時】7月5日(土) 10:00~12:00
【内容】インターネットの基本から詐欺対策などを学びます。
【講師】水峯歩実氏 【対象】18歳以上の方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選) 【料金】1,000円
【申込】6月27日(金)までに電話で。

当館は8月に閉館し、「市民ICT推進センター(愛称:i プラザうえだ)」に活動の場を移します。閉館情報は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

文芸

入選作品

小宮山 久子 選

短歌
米寿なる焔は手編のセーターに今日は着がえて寒見舞書く
風渡り湖面の富士は失せたれどそびゆる富士は揺らくことなし
挿鉢に亡母の背中を想い出す薯蕷の食感寒きお勝手
はつらつと歩ける今に感謝して今日も出掛ける運動靴で
被災の友は元氣であるか、賀状には手書きの近況ひと言もなく
老梅の根元にひと群イチゲ咲く薄紫の花びらゆらし

滝澤 まさ子
村上 眞裕美
山崎 深幸
松橋 敏生
羽生田 めぐみ
山崎 さと子

俳句

島田 洋子 選

矢狭間より花びら入り来北櫓
みどり児の指ちゅぱちゅぱと花の昼
林床の笹原光る暮の春
木の根明く森の大地の欠伸とも
老犬のお襦袢の介護春寒し
補聴器に調子っぱずれの初音かな
宙に浮く白きアルプス棚霞
満開の花に黄帽子手を繋ぎ
雪解けを待つや鉄ふり畝立てり

金井 美穂
平林 美代志
丸山 見江
木村 彰
竹内 栄
山岸 政子
大井 敬子
出澤 悦子
金子 友晴

川柳

斉藤 俊醉 選

渋滞も嬉しや彼女送る道
器かえマンネリメニュー美味となる
日向ぼこウツラウツラと舟を漕ぐ
それあれでことが足りてる共白髪
したいこと半分できて良しとする
葉野菜の外葉一枚ムダにせず
鈍臭い発言だけど心裏突き
にっこりと猫と爺との日向ぼこ
春休み孫のパワーでババ元氣

竹内 啓子
斉藤 巴
神津 勝代
滝沢 彰男
石井 せつ子
大森 乃里子
金井 和敏
金子 友晴
中牧 和子

9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。
●インターネットによる投稿もできるようになりました。
●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)

7月16日(水)必着



投稿フォーム

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」または「任意なし」「無料」「申込不要」です。