

くらしと健康の相談会

日時 9月5日・12日・19日・26日の金曜日
各日 9:30、10:30、13:30、14:30～
(各60分以内)

内容 弁護士、保健師による相談会

対象 ●失業、倒産、多重債務、家庭問題などで法律相談を希望する方
●気力が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなど健康に不安がある方

申込 開催日3日前までに電話で

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
(上田合同庁舎内) ☎25・7149
(健康推進課)

親子でグングン^{たき}焚火クッキング
～くんせいに挑戦!!～

日時 9月6日(出)
9:00～13:00

集合場所 市民の森わしば山荘
(芳田3780-65) 市ホームページ

内容 親子で火おこしや水遊び体験、
段ボール燗製器を使った料理など、
デイキャンプを体験します。

講師 あそび心BASEアフタフ・バーバン信州

対象 小学生とその保護者

定員 30名(申込多数の場合は抽選)

料金 300円/人
(保険代・おやつ代・材料代)

持ち物 飲み物、昼食(おにぎり など)、
燗製にしたい食材、カッター

申込 8月22日(金)～28日(木)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

催し

映画「シンペイ」
北京国際映画祭招待記念
上映＆トークショー
【上田市文化支援事業】

日時 8月24日(日)
13:00～(開場 12:30)

場所 丸子文化会館 セレスホール

内容 母との約束を胸に、誰もが知って
いるメロディを作った作曲家・中山
晋平の知られざる生涯を描いた
話題作を上映します。

料金 前売券1,000円
当日券1,300円
※小学生以下無料、全席自由

ゲスト 土屋真子(母・中山ぞう役)
真由子(佐藤千夜子役) ほか

☎ 映画「シンペイ」上映会を満席にする会
☎090・2374・1039(増田) (文化政策課)



上田市 公の施設の
指定管理者を募集

令和8年度からの指定管理者を募集します。
対象の施設や募集に関する詳細は市ホーム
ページをご覧ください。

応募資格 個人以外の企業・団体などで、募集要項に
定める事項を満たす方

申込 所定の申請書(施設の担当課
窓口、市ホームページに
あり)に必要書類を添付し、
担当課へ持参または郵送で

☎ 行政管理課 ☎23・5163

上田看護専門学校
看護学生募集

令和8年度入学のための入試
申込を受け付けます。

学科 看護学科
(3年課程 全日制)

試験日程(出願期間／試験日)

①**推薦・社会人入学試験**
9月12日(金)～19日(金)／10月11日(出)

②**一般・社会人入学試験**

I 期
12月15日(月)～25日(木)
／令和8年1月10日(出)

II 期
令和8年2月2日(月)～12日(木)
／2月18日(出)

III 期
令和8年2月24日(火)～3月4日(水)
／3月7日(出)

IV 期
令和8年3月5日(木)～13日(金)
／3月19日(木)

☎・出願先
上田看護専門学校 ☎25・0539
(上田市医師会館内 中央2-22-10)
(地域医療政策室)

募 集

旧西内小学校および旧西内
保育園の利活用に関する
サウンディング型市場調査

旧西内小学校、旧西内保育園の今後の
利活用の検討にあたり、民間事業者の
有する柔軟なアイデアやご意見などを
把握するためサウンディング型市場調査を
実施します。

説明会開催日 9月5日(金)

説明会会場 旧西内小学校・旧西内保育園
サウンディング実施日
10月9日(木)

その他 実施要領や詳細は市ホーム
ページをご確認ください。

☎ 丸子地域振興課
(旧西内小学校に関すること)
☎42・1011
保育課
(旧西内保育園に関すること)
☎23・5132

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 9月18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 9月8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

B 公共交通機関(電車・バス)を利用し、
定期券による通学距離(市内距離に
限る)が片道13km以上の生徒

●補助金額(月額)
市内区間定期代の20%程度

申込 9月1日(月)～17日(水)に、
①高等学校通学費等補助金
交付申請書(学校での在学 市ホームページ
証明が必要)、②納税状況調査同意書、
③定期券の写し(チケットQRの定期券
購入者は交通事業者発行の定期券発行
証明書を添付)を☎窓口へ

※①②は高校事務室、☎窓口、市ホーム
ページにあり

※③はBの方のみ

☎ 教育総務課 ☎23・5100
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

真田図書館休館

資料整理・蔵書点検などのため休館します。
休館中の本の返却は、返却ポストまたは
他のエコール管内の図書館へお願いします。

休館期間 9月1日(月)～5日(金)
(月曜日の定期休館日を含む)

☎ 真田図書館 ☎72・8080

「岳の湯温泉雲渓荘」閉館

長らくご愛顧いただきましたが、利用者の
減少と管理費の増加に伴い、令和7年度を
もって閉館することとなりました。
最後の思い出にぜひご利用ください。

営業最終日 令和8年3月31日(火)
※日帰り入浴、お食事のみ

☎ 武石産業観光課 ☎85・2828
雲渓荘 ☎85・2263

高等学校通学費を補助
(4～9月分)

対象要件 県内の高等学校、高等専門学校、特別
支援学校高等部、専修学校高等課程に
入学して3年以内であること。保護者に
市税の滞納がないこと。加えて、次の
AまたはBに該当すること。

A 次の自治会に住所がある生徒

対象自治会	補助金額 (月額)
野倉、大日向、角間、横沢、 入軽井沢、岡保、傍陽中組、 田中、下横道、中横道、 上横道、穴沢、三島平	3,000円
和子、下和子、辰ノ口、腰越、 鳥屋、沖	3,000円※1
荻窪、藪合、中島、七ヶ、 片羽、堀之内、市之瀬、 下本入、小沢根、余里	4,000円※1
菅平	5,000円
西内、平井、権現、下小寺尾、 上小寺尾、唐沢小原、築地原、 大布施巣栗、西武	5,000円※2

※1 丸子修学館高校への通学は対象外
※2 丸子修学館高校への通学は3,000円

🔍 続く 🔍

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「定員なし」「無料」「申込不要」です。

20th
Anniversary
U E D A

上田市誕生20周年記念事業

下水道の日記念ミーティング「マンホール蓋の集会」

- 日 時** 9月6日(出) 13:30～
場 所 市役所本庁舎 1階 大手ラウンジ
内 容 下水道の日(9月10日)にあわせて、デザインマンホールの魅力と下水道の大切さを知ることができるイベントです。
【催し】 蓋・マンホールカード自慢大会、ゲーム大会、クイズ、マンホール展示
申 込 申込不要ですが、申込フォームから事前申込するとプレゼントがあります。
固 信州うえだ 蓋の会 ☎090・2215・0712 (下水道課)



申込フォーム

上田まちなかグルメ広場

- 日 時** 9月20日(出) 11:00～16:00
場 所 市役所駐車場
内 容 キッチンカー・ブース販売、ステージイベント
固 上田商工会議所 ☎22・4500 (商工課)



ホームページ

市役所庁舎ペイントワークショップ

- 日 時** 9月20日(出) 11:00～15:00(予定)
場 所 市役所本庁舎ガラス面
テーマ 描いて耕す！みらい実るまち うえだ **講 師** 白井ゆみ枝氏
持ち物 飲み物、着替え など
その他 同時にペイントできる人数に限りがあるため、お待ちいただく場合があります。
固 政策企画課 ☎23・5112

あたたかい心

- ◇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～
 株式会社八十二銀行様
 ◇上田城南ライオンズクラブ様 現金1,000,000円、遊具／児童館・児童センター11カ所へ
 ◇丸子ライオンズクラブ様 5万円相当の児童図書(絵本、児童書など8冊)／丸子図書館へ
 ◇林榮子様 中村直人関連資料／市立美術館へ

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
 (6月分)。

●ふるさと寄附金 1,039件 18,186,700円

こもれびに集う (自死遺族等交流会)

- 日 時** 9月26日(金) 13:30～15:30
場 所 長野市内(参加者に別途お知らせ)
内 容 身近な人を自死で亡くされた方の交流会
対象 身近な人を自死で亡くされた方
 ※どのような関係性の方でも構いません。
申込 9月18日(木)までに電子申請または電話で
固 長野県精神保健福祉センター ☎026・266・0280 (健康推進課)



電子申請

らいてうの家& 蕎麦打ち体験ツアー

- 日 時** 9月29日(月) 10:00～16:00
集合場所 上田図書館 駐車場
内 容 真田町長にある、女性解放運動の先駆者・平塚らいてうを顕彰する施設「らいてうの家」を訪問し、ゆきむら夢工房で蕎麦打ち体験もするバスツアーです。
料金 1,400円
持ち物 飲み物、エプロン、三角巾、マスク、タオル
申込 8月25日(月)～9月17日(水)に電話または市ホームページ内のLINE予約などで
固 市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)



市ホームページ

「平和の鐘」を鳴らそう

- 日 時** 8月15日(金) 12:00～15:00
場 所 上田城跡公園 平和の鐘
内 容 世界平和を祈って、終戦記念日に平和の鐘を鳴らしてみませんか。
固 人権共生課 ☎23・5393

動物慰霊の会

- 日 時** 9月17日(水) 16:00～
場 所 大星斎場
内 容 動物愛護の普及啓発を図ります。
固 上田保健福祉事務所 ☎25・7153 (環境政策課)

映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」上映会

- 日 時** 9月20日(出)
 10:30～(開場 10:00)
 13:30～(開場 13:00)
場 所 上田文化会館 大ホール
内 容 「うえだ手話言語・情報コミュニケーション条例」制定5周年を記念した、条例の周知と障がい理解の普及啓発に向けた上映会
料金
 前売券 1,200円
 当日券 一般1,500円・大学生1,300円、小学生～高校生800円
申込 平安堂上田店・上田しおだ野店でチケット販売中
固 障がい者支援課 ☎23・5158



ワイン用ぶどうの 収穫作業体験

- 日 時** 9月15日(月・祝)・16日(火)・22日(月)・23日(火・祝)、10月6日(月)・7日(火)
 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35名、電話申込15名)
持ち物 農作業のできる服装(雨天時はカッパ)、長靴、軍手
申込 8月25日(月) 9:00以降、市ホームページ内の電子申請または電話で
固 陣場台地研究委員会事務局 (丸子産業観光課内) ☎42・1037



市ホームページ

親子で楽しもう！ リバフロあそびの運動会！

- 日 時** 9月23日(火・祝) 9:30～11:30
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横)
 ※雨天時は丸子総合体育館
内 容 綱引き、おにごっこ、宝探し など運動のできる服装でお越しください。
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 年少児～小学生とその保護者
定員 先着20組程度
持ち物 飲み物
申込 8月18日(月)～9月12日(金)に市ホームページ内の電子申請で
その他 参加者には、あさつゆ特製のおはぎをプレゼント
固 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



市ホームページ

上田の魅力を体感しよう！ 第3回SUN³フェス (サンフェス) 【活力あるまちづくり支援金事業】

- 日 時** 9月7日(日)
 午前の部 10:30～12:30
 午後の部 13:00～15:00
場 所 サントミューゼ
 大スタジオ・多目的ルーム
内 容 地域にあるお仕事が体験できるブースやオリジナル工作など、さまざまな体験が楽しめる子ども向けイベントです。市内飲食店によるマルシェも同時開催！
●お仕事体験ブース
定員 各回80組
 (1組4名まで)
申込 8月27日(水) 7:00～
 9月5日(金) 17:00に
 申込フォームで
固 SUN³フェス実行委員会 ☒sun.3.festival@gmail.com (市民参加・協働推進課)



申込フォーム

小さな働くを応援する 「よりみちキッチン」

- 日 時** 9月10日・24日の水曜日
 両日 14:30～16:30
場 所 麺とエント(大手2-3-4) 市ホームページ
内 容 多世代交流、食事、簡単な職場体験
対象 仕事をしておらず、働くことに悩みを持つ15歳～おおむね55歳の方
定員 各日6名程度
申込 開催日の5日前までに電話で
固 若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)



市ホームページ

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「申込不要」「無料」「申込不要」です。



35歳以下独身者向け婚活イベント 学校では教えてくれない『愛される人』になる授業 【理想の相手をひきよせる秘密】

① 男性『愛される人』になる授業 女性 カラーコーディネートセミナー

日時 10月4日(出)
男性 13:30～15:00 **女性** 13:00～14:30 (受付 開始30分前～)
場所 市役所本庁舎5階 大会議室 ほか
講師 **男性** 満端勇二氏 **女性** 山崎美美氏
定員 男女各30名(申込多数の場合は抽選)

②婚活交流会 in 菅平高原

日時 10月19日(日)
男性 10:30～16:30 **女性** 12:00～16:30 (受付 開始30分前～)
場所 ブチ・ホテルゾンタック(菅平高原1223-3930 ☎74・1111)
内容 婚活セミナー(男性のみ)、1対1でのフリートーク、グルーブトーク ほか
その他 昼食の用意があります。

③婚活交流会 in 上田東急REIホテル

日時 11月9日(日)
男性 13:00～17:00 **女性** 14:00～17:00 (受付 開始30分前～)
場所 上田東急REIホテル(天神4-24-1 ☎24・0109)
内容 婚活セミナー(男性のみ)、1対1でのフリートーク、グルーブトーク ほか
その他 軽食の用意があります。

①～③共通事項

対象 35歳以下(平成2年以降生まれの方)の独身者
男性 上田地域定住自立圏※に在住または在勤の方
 ※上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村
女性 市内在住または在勤の方優先

参加条件 ①を受講した方のみ、②または③の交流会に参加可能です。

料金 **男性** 2,000円 **女性** 1,000円
 ※①の受付時にお支払いいただきます。
 支払後に参加を辞退された場合は返金できません。

申込 8月23日(出)～9月16日(以)に市ホームページ内の申込フォームで

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



市ホームページ

教えて菌ちゃん先生！ 講演会＆畝づくり実演 【活力あるまちづくり支援金事業】

期日 9月14日(日)
場所 中丸子公民館
時間／内容
 ①10:00～12:00
 ／食改善講演会「食が変わると心も体も変わるってホント？～今日から始めよう 家族まるごと腸(超)パワーアップ～」
 ②13:30～16:00
 ／野菜作り講演会＆畝づくり実演「雑草も病害虫も敵じゃないって本当？～子どもと一緒に育てよう！おいしい菌ちゃん野菜～」

講師 吉田俊道氏
 (株)菌ちゃんふぁーむ代表取締役)
定員 ①②各40組
料金 ①1,000円／人
 ②2,500円／人
 ※高校生以下無料

持ち物 ②の参加者へは別途案内します。

申込 前日までに電話またはメールで
 ※当日参加不可

その他 ランチ交流会も実施します。

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



まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①マインドフルネス～古くて新しい ストレスマネジメント法～(全2回)

日時 第1回 9月13日(出)
 第2回 9月20日(出)
 両日 13:00～16:00
内容 「マインドフルネス」をとおして、
 ストレスや感情への向き合い方など
 日常に活かせるスキルを学びます。
講師 平久江薫氏
 (長野大学社会福祉学部准教授)

対象 大学生以上
定員 先着10名

②木育教室「木に学び・木で遊ぶ」

日時 9月28日(日) 10:00～12:00
内容 木育とは「材料としての木材の良さや
 その利用の意義を学ぶための教育
 活動」のこと。木材の特徴を学びつつ、
 木材で工作を楽しみます。

講師 高橋一秋氏
 (長野大学環境ツーリズム学部教授)

対象 小学生(要保護者同伴)

定員 先着10組

①②共通事項

申込 住所・氏名・連絡先を電話、
 FAXまたはメールで

その他

ホームページでは、市民
 向け講座の今年度のスケ
 ジュールや新着情報を随時
 掲載していますので、ご覧ください。

図 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)



ホームページ

「日本遺産 信州上田・ 塩田平検定」対策講座

日時 9月6日(出)
 14:00～16:00
場所 塩田公民館 大ホール
定員 先着100名(申込不要) 市ホームページ
その他 当日は検定申込受付窓口を
 臨時開設します。

図 日本遺産
 信州上田・塩田平検定実行委員会
 (文化政策課内) ☎75・2005

アロマセラピー資格取得講座

日時 9月16日・23日・30日、
 10月7日・14日の火曜日
 各日 14:00～16:00

内容 AEAJ(日本アロマ環境協会)アロマ
 テラピー検定1級の取得を目指す
 講座です。

講師 佐藤玖光子氏

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着20名(1歳～未就学児は先着
 6名まで託児あり)

料金 1,500円

持ち物
 テキスト(事前に各自で用意)、筆記用具、
 ヨガマットまたは大判のバスタオル、
 飲み物、汗拭きタオル

申込
 8月25日(月)～9月12日(金)に
 電話または市ホームページ
 内のLINE予約などで

図 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
 (人権共生課)



太陽と月と星の物語 ～日本遺産スタンプラリー～

期間 11月16日(日)まで
内容
 上田市、千曲市、長和町の3市町の日本
 遺産を巡るスタンプラリー第3弾です。
 この機会に、上田市を含む近隣の日本
 遺産に触れてみませんか？

【スタンプ設置場所】

①北向観音
 ②信濃国分寺資料館
 ③千曲市日本遺産センター 市ホームページ
 ④坂井銘醸酒蔵(蕎麦料理処営)
 ⑤長和町黒耀石体験ミュージアム

図 上田市日本遺産推進協議会
 (文化政策課内) ☎75・2005

講座・教室

親子で初めての料理教室

日時 10月4日(出) 9:30～13:00
内容
 「包丁を持つのは初めて」といった初心者
 親子向けの料理教室。料理初心者の親子
 の参加をお待ちしています。

【メニュー】

ハンバーグ、サラダ、スープ、デザート
定員 先着8組(1歳～未就学児は先着6名
 まで託児あり)
 ※受講する子どもは年中児以上

料金 800円／人(材料費込み)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル
申込
 8月25日(月)～9月26日(金)に
 電話または市ホームページ
 内のLINE予約などで

図 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
 (人権共生課)



市ホームページ



その他のイベント

行事名	日時	場所	料金	申込・問
オープンファクトリーイベント 東信州産業の陣2025	8月21日(休)～23日(出) 各日 9:00～17:00 ※事業所ごとに異なります。	参加企業事業所	無料	ホームページ内の申込フォームで 産業の陣実行委員会 ☎71・7315  ホームページ (商工課)
全国一斉 子どものための 養育費相談会	8月30日(出) 10:00～21:00	相談用電話番号 ☎0120・567・301 (当日のみ)	無料	長野県司法書士会 ☎026・232・7492 (市民課)
全国一斉 不動産表示登記 無料相談会	9月6日(出) 13:30～15:45 ※1件30分	中央公民館 第3会議室	無料	電話で 長野県土地家屋調査士会事務局 ☎026・232・4566 (市民課)
【ウェルネスで世界がつながる】 国際スポーツ&ウェルネス ウィークエンド	9月20日(出) ●11:00～11:45／青空ヨガ ●12:00～12:45 ／SDGs森の恵みのピザ作り ●13:00～13:45 ／SDGsクラフト体験	やまぼうし自然学校 自然体験の森 (菅平高原)	ピザ作り、 クラフト体験 500円／人 ※青空ヨガは無料	菅平スポーツフィジカルセラピー協議会 ☎74・2003 (真田産業観光課)
初級社交ダンス教室 (後期)	毎週水曜日 各日 19:00～20:30(全11回) ※初回9月3日(休)	城南公民館	3,000円 (保険代込み)	8月30日(出)までに電話で スポーツダンス協会事務局(山寺) ☎090・3064・5982 (スポーツ推進課)
①ルーセント杯 クラブUSC ソフトテニス大会	●9月15日(月・祝) 9:00～17:00 ／中学生女子・初心女子の部 ●9月21日(日) 9:00～17:00 ／中学生男子・初心男子・一般の部	丸子テニスコート	●中学生・ 初心の部 1,600円／ペア ●一般の部 2,000円／ペア	 申込フォーム (団体用)  申込フォーム (一般用) ②～④前日 15:00までに電話で 📞クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)
②ポッポ体操教室 (1歳半～未就園児)	9月2日・16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	
③親子運動あそび教室 (年少～年長児)	9月13日(出) 10:00～11:00	神川小学校体育館	500円／組	
④キッズ身体機能 向上教室	9月6日(出) ●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	
野球をやってみたい子の ための楽しい野球教室 (野球初心者の小学生)	9月14日(日) 8:00～11:00	長小学校 グラウンド	700円	📞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)

定年退職前後の 手続きセミナー



日時 9月20日(出) 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 9月12日(金)までに電話で
問 地域雇用推進課 ☎26・6023

パパのベビーダンス& ママの骨盤ヨガ



日時 9月7日(日)
10:30～12:00(受付 10:15～)
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に
合わせてステップを踏むベビーダンス、
ママは別室で骨盤ヨガ
講師 山本美枝氏(ベビーダンス)
中島和恵氏(骨盤ヨガ)
対象 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)～
1歳半頃の赤ちゃんと両親
※赤ちゃんをご両親そろって参加して
ください。
定員 先着12組
持ち物 抱っこひも、着替え、
タオル、飲み物
※運動ができる服装
でお越しください。
申込 8月22日(金)以降、
電子申請または電話で
問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



電子申請

求職中の若者のための パソコン講座



日時 9月19日(金)・22日(月)・24日(水)・
25日(木)・26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 9月18日(木) 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)

正社員を目指す 就職支援サポートプログラム



期間 9月16日(火)～11月30日(日)
内容 約2か月の研修で、社会人基礎力や
デジタル活用スキルを身につけ
ながら、正社員就職を目指します。
●座学研修(20日間)
●職場研修(1か月間)
対象 市内在住で就職していない
30代前半までの方
申込 9月8日(月)までに
電話またはメールで
その他 保護者向け相談会も随時
開催。詳しくは市ホーム
ページをご覧ください。
問 シードジャパン(株) ☎0120・45・8155
✉online@seed-japan.jp
(地域雇用推進課)



市ホームページ

パソコン・スマホ相談



日時 9月1日～10月31日の
月・火・金曜日(祝日を除く)
①10:00～ ②10:45～
1人30分以内
場所 市役所本庁舎1階 大手ラウンジ
内容 マルチメディア情報センターの閉館
に伴い、「パソコン・スマホ相談」を
市役所本庁舎で実施します。パソコン
やスマートフォンの操作でお困りの
方は、ぜひご利用ください。
申込 8月21日(休)以降、電話で
※8月21日(休)より前は通じません。
問 市民ICT推進センター ☎71・7591
(DX推進課)

高齢者パソコン教室



日時 10月2日～令和8年3月5日の
木曜日のうちの20回
各回 13:30～15:30
場所 ふれあい福祉センター
対象 市内在住の60歳以上で
パソコン初心者
定員 先着16名
料金 1万円(希望者のみ別途資料代)
持ち物 ノートパソコン(Windows11
以降のOSでWord・Excelがイン
ストールされているもの)
申込 8月22日(金)～9月19日(金)に電話で
問 福寿クラブ連合会事務局
☎23・2387
(高齢者介護課)



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。



あたま・からだ元気体操 & 太極拳 & 真田の郷ウォーキング



日時 9月6日(土) 6:30～8:30
※雨天中止

集合場所 真田保健センター 駐車場

内容 あたま・からだ元気体操(30分)、太極拳(25分)、ウォーキング(2km)

定員 先着20名

持ち物 ナップザック、帽子、飲み物、タオル

申込 8月22日(金)以降、電話で

☎ 〆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)

ノルディックウォーキングで歩く 栗栗溪谷



日時 9月28日(日) 8:45～11:30(受付 8:30)
※小雨決行・荒天時中止

集合場所 武石観光センター

内容 武石の栗栗溪谷を歩きます(約5km)。

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、ウォーキングポール(無料貸出あり)

申込 9月8日(月)～18日(木)に電話で

☎ 健康推進課 ☎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



かけっこ教室を開催します！

日時 9月15日(月・祝) 9:00～(2部制)

場所 上田城跡公園 陸上競技場 ※雨天時は上田城跡公園体育館

対象 市内在住・在学の小学生、第39回上田古戦場ハーフマラソンにエントリーした小学生

定員 100名(申込多数の場合は抽選)

参加者特典 アンダーアーマーオリジナルカラビナ

その他 申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

第31回 上田陸上カーニバル



期日 9月28日(日) ※小雨決行

場所 上田城跡公園 陸上競技場

対象 上田市、東御市、長和町、青木村に在住・在学・在勤またはクラブチームの所在地がある方

その他 種目・参加費・申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

うえいく+ウォーキング講座



日時 9月3日、10月1日、11月12日の水曜日
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 活動量計を使ったウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチを組み合わせ、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)

持ち物 履き慣れた運動靴、室内用運動靴、帽子、飲み物

申込 8月25日(月)～9月1日(月)に電話で

☎ 健康推進課 ☎28・7123

救急法短時間講習会



日時 9月17日(水) 13:00～15:00

場所 中央公民館 3階 大会議室

内容 三角巾およびAEDを用いた講習 ※救急法の資格は取得できません。

講師 日本赤十字社長野県支部 救急法指導員

定員 先着10名

持ち物 筆記用具、三角巾

申込 9月10日(火)までに住所、氏名、電話番号、「9月17日(水)赤十字奉仕団救急法講習会参加希望」を明記の上、FAXまたはメールで

☎ 上田市赤十字奉仕団事務局(福祉課内) ☎71・8081 ☎24・9423
✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp

健康・スポーツ

ファミリースポーツフェスタ



日時 9月23日(火・祝) 9:15～11:15(開会式 9:15)

場所 上田城跡公園体育館

対象 年少～小学3年生とその家族

内容／定員(二部制)

①親子幼児運動あそび教室／先着各30組

②小学生運動あそび教室／先着各30組

③親子チャレンジけん玉・筒けん教室／先着各30組

④スロージョギング／先着20名

⑤親子チャリディング教室

⑥みんなでスナッグゴルフ

⑦お楽しみコーナー

⑧ベジチェック

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申込 ①②は9月1日(月)以降、申込フォームで ※③～⑧は申込不要

その他 参加者300名に、信州やまなみ国スポタオル、乳飲料をプレゼント

☎ 上田市総合型地域スポーツクラブ 連絡協議会事務局 (〆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)



申込フォーム



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 9月6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)

庭木・庭園管理講習



【高齢者活躍人材確保育成事業】

期日 9月22日(月)・24日(水)・25日(木)・26日(金) (全4回)

場所 上田創造館、豊殿地域自治センター

講師 上小造園組合

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

持ち物 ヘルメット(貸出あり)、木ばさみ、剪定ばさみ、のこぎり、作業用手袋、タオル、飲み物、昼食

申込 8月25日(月)～9月12日(金)に電話で

☎ 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)

ペアレント・トレーニング



日時 9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日の火曜日 (全7回)
各日 10:00～12:00
※全日程参加が原則

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 小学生の保護者

定員 8名(託児はありません)

申込 9月3日(火)までに電話で

☎ 発達相談センター ☎24・7801

犬のしつけ方教室



日時

●学科(1回)
9月27日(土) 13:30～15:30

●実技(5回)
10月4日・11日・18日・25日、11月1日の土曜日(予備日11月8日)
各日 13:30～15:00

対象 犬の登録、狂犬病予防注射、その他ワクチン接種済みの生後4か月以上の犬(1歳未満が望ましい)の飼い主で、原則全日程参加可能な方

料金 5,000円(初回徴収)

持ち物 犬の鑑札およびワクチン接種などの証明書、リード など

申込 9月19日(金)までに電話で

☎ 長野県動物愛護会上小支部 (上田保健福祉事務所内) ☎25・7153 (環境政策課)



大人性教育～子どもに正しく伝えるために～



期日／演題(単発受講可)

●9月21日(日)／大切なのはプライベートゾーンだけじゃない！?

●10月26日(日)／いつの間にか思春期！と焦る前に知りたい「男の子の性教育」

●11月9日(日)／まずは大人から「アップデートしておきたい生理情報」

●11月30日(日)／「いのちの誕生」自分を、人を大切にする力へ

時間 各日 10:00～12:00

内容 子どもに「性」をどのように伝えますか? 「性」について、大人として子どもとどう向き合うか一緒に考えましょう。

講師 竹内真紀子氏(にじいろじかん主宰)

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着20名(先着6名まで託児あり)

申込 8月25日(月)以降、電話または市ホームページ内のLINE予約などで

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)



市ホームページ

子どもの明日を考える集い



日時 9月25日(木) 18:30～

場所 丸子文化会館 小ホール

内容 地域の子どもの守り、育てるため、これからの社会の変遷を見据えて私たちは何をすべきなのか、一緒に考えます。

演題 5年後の上田を考えよう
ー現在と未来をつなぐ願いの橋ー

講師 早坂淳氏 (長野大学社会福祉学部教授)

☎ 丸子まちづくり会議 ☎75・1061 (丸子地域教育事務所)

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。



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】9月10日(木) 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】自分の強みを育てよう！一才能を生かす場所づくり

【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】8月22日(金)以降、電話または窓口で

ビブリオバトル

【日時】9月14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】8月25日(月)以降、電話または窓口で ※①は9月7日(日)まで

まゆ
繭ホールコンサート

ヴィオラとギター 秋分の宴

【日時】9月20日(土) 18:45～20:00(受付 18:15)

【出演】田中美恵子(ヴィオラ)、尾尻雅弘(ギター)

【曲目】秋にちなんだ日本の歌(もみじ、赤とんぼ 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】8月25日(月)以降、電話または窓口で

【主催】☎上田図書館倶楽部



信濃国分寺資料館

☎27・8706
(水曜日・祝日の翌日休館)

奈良時代を学ぶ会

【日時】9月6日、10月4日、11月8日

の土曜日 (全3回)

各日 13:30～15:00

【内容】

信濃国分寺は、いつ、どんな目的で建てられたのでしょうか。奈良時代の重要な出来事である国分寺建立の背景などを当時の資料「続日本紀」の現代語訳で学びます。

【講師】倉澤正幸氏(元市立博物館館長)

【定員】先着40名

【料金】300円(全3回分)

【申込】8月23日(土)～9月2日(火)に電話または窓口で

上田図書館

☎22・0880（月曜日休館）

上田社会教育大学連携講座

【日時】9月27日(土) 13:30～

【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】江戸中期小諸荒町の朝鮮種人参をめぐって

【講師】坂口みのり氏

【定員】先着30名

【申込】8月23日(土)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

※6月25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】ルームランナー／パンツ型紙おむつ(Lサイズ)／石油タンク(中型)／和服一式(男性物)／うさぎ小屋(手作り)

【ゆずってください】掃除機／扇風機／カーテン(180×100cm)／卓上ミシン／建具(障子)



市ホームページ

介護予防体操

期日／場所

①9月4日(木)・18日(木)・26日(金)

／中央公民館3階 大会議室

②9月2日(火)／丸子文化会館 小ホール

③9月16日(火)／長瀬市民センター

④9月10日(木)・25日(木)／真田中央公民館

⑤9月12日(金)・19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

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)

公文書館秋の特別講座

【日時】10月12日(日) 13:30～15:00

【演題】明治期の「村誌」編さんの背景とその後

【講師】児玉卓文氏
(上田市公文書館運営協議会委員)

【定員】先着20名

【申込】8月26日(火)～9月30日(火)に電話で

武石ともしび博物館

☎85・2474
(月曜日・祝日の翌日休館)

萩見の茶会

【日時】9月6日(土) 10:00～15:00

(最終受付 14:30)

【内容】秋の七草・萩の花を見ながらお茶をいただきます(野点の席)。

【料金】無料(別途入館料)



③グラウンド・ゴルフ

／9月20日(土)

／染屋台多目的グラウンド

／上田市グラウンド・ゴルフ協会

☎090・9244・0250(猪飼)

④軟式野球(学童の部)

／10月25日(土)・26日(日)

／丸子総合グラウンド、県営上田野球場

／上田市スポーツ協会事務局(小林)

☎27・9400

⑤テニス

／①シングルス(一般男子・女子)

9月14日(日)

②ダブルス(一般男子・女子)

10月19日(日)

③シングルス(小・中学生、高校生)

9月27日(土)

／上田古戦場公園西テニスコート

／上田市テニス協会

①② ☎090・1608・7301(但田)

③ ☎090・1828・3912(富松)

⑥ソフトボール

／9月21日(日)・28日(日)

／染屋台多目的グラウンド

諏訪形グラウンド

／上田ソフトボール協会

☎090・1821・8398(前島)

⑦バスケットボール

／10月11日(土)・12日(日)

／自然運動公園総合体育館

／バスケットボール協会

☎080・6939・0529(堀内)

✉e.m.e.1414@outlook.jp

⑧卓球

／10月5日(日)

／上田城跡公園体育館

／☎090・8593・7845(花岡)

✉egaogasuki245@gmail.com

⑨ゴルフ

／10月19日(日)

／上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部

／スポーツ推進課 ☎23・5196

丸子地域教育事務所 ☎43・2250

真田地域教育事務所 ☎72・2655

武石地域教育事務所 ☎85・2030

その他

定員、料金、申込、試合方法など詳細は、市ホームページをご確認ください。

☎ 上田市スポーツ協会 ☎27・9400

(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初心者ゴルフ(冬期)

／10月8日～12月10日の水曜日

各日 10:00～12:00

／上田ゴルフセンター

／30名／4,000円(別途コース代)

②ゆつくり充実入門ヨガ・ウォーキング(秋期)

／10月1日～12月10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(秋期)

／10月1日～12月10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

④安全に楽しめるタッチラグビー(後期)

(小学生以上対象)

／9月17日～11月26日の水曜日

または土曜日

【水曜日】18:30～20:30

【土曜日】13:30～15:30

／上田城跡公園 陸上競技場／20名

／中学生以下1,000円

高校生以上2,000円

①～④共通事項

申込

①～③ 8月17日(日)～9月

17日(火)、④ 8月22日(金)～

9月5日(金)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)

第74回 市民総合体育大会

競技名／期日／場所／☎

①柔道

／10月5日(日)

／上田城跡公園体育館 柔道場

／田口信宏 ☎27・5787

②マレットゴルフ

／9月21日(日)

／塩田の郷マレットゴルフ場

／塩田の郷マレットゴルフ場

☎39・4455

☎続

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」「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。