

介護者のつと「なのはな」

日時 9月30日(火)、10月29日(火)、
11月29日(土)、12月23日(火)
各日 10:00～11:30
※11月29日(土)はイベント同時
開催予定

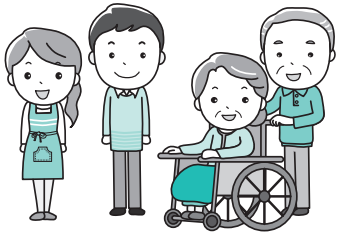
場所 市役所本庁舎

内容 現在介護をしている方同士で思いを
語り合ったり、情報交換をしたり
する場です。

対象 現在介護をしていて、介護者もし
くは要介護者が市内在住・在勤の方

申込 電話で

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140
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

就職個別相談
ミニジョブカフェ

日時 10月9日(木)・28日(火)
11月13日(木)・25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
ザーが丁寧にアドバイスします。応募
書類の添削や面接指導も行います。

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

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

催し

第3回
UEDA Beauty Marche
【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 10月26日(日) 10:00～16:00

場所 西部公民館

内容 「ココロとカラダときめく美と健康」が
テーマの体験型イベント。地元上田市で
日々活躍している美と健康のプロが
集まり、幅広い世代が楽しめるマルシェ
を開催します♪

☆メイク、ネイル、カラー、アイケア
などの施術体験

☆アクセサリ、アイシングクッキーの
手作り体験

☆～UEDA Beauty Collection
レッドカーペットを歩こう!～
上田染谷丘高校舞蹈班と現役モデル
とのコラボウォーキングショー!

料金 体験ごとに料金がかかります(一部、
無料体験あり)。

☎ 上田ビューティフルバトン
☎090・2395・1247(足立)
(市民参加・協働推進課)

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 10月20日(月) 17:00～20:00

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 10月10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

中華人民共和国寧波市
交流事業への参加者募集

寧波市との友好交流提携30周年を記念して
寧波市への訪問事業を実施するため、訪問団
への参加者を募集します。

行程

- 12月23日(火)／上田市から寧波市へ移動
- 24日(火)・25日(水)／寧波市内見学、記念式典
- 26日(金)／寧波市から上田市へ移動

見学内容 天童寺、天一閣、児童図書館、
夜景クルーズ など
(内容は変更となる可能性あり)

定員 先着10名

料金 約20万円(部屋は原則ツイン)

申込

9月24日(火)～10月24日(金)
に申込用紙(市ホーム
ページ、☎窓口、各地域
自治センター、各公民館
にあり)を☎へ提出

☎ 記念事業実行委員会事務局
(秘書課内) ☎22・3435



市ホームページ

募 集

男女共同参画推進事業者
表彰募集

男女共同参画の推進に積極的に取り組んで
いる事業者を表彰します。
自薦、他薦は問いません。

対象

- 次のいずれかに該当する市内の事業者
(事業活動を行う法人、非営利団体および
自治会、PTA、各種団体 など)
- ①女性の能力活用や職域拡大のための
積極的な取組を行っている事業者
 - ②家庭生活と仕事、その他の活動を両立
支援するための独自の取組を行って
いる事業者
 - ③その他、男女が共同して参画すること
ができる環境づくりに積極的に取り組んで
いる事業者

申込

11月14日(金)までに応募用紙
(☎窓口、市ホームページ
にあり)を☎へ提出

☎ 人権共生課 ☎23・5245



市ホームページ

市営霊園のご案内

霊園名／場所／永代使用料(1区画)
／管理料(年間)

- ①上田市霊園 ※空き区画わずか
／諏訪形1756番地
／168,000円／1,420円
- ②上野霊園(一般区画)
／上野874番地2／680,000円／2,540円
上野霊園(壁面区画)
／同上／530,000円／2,540円
- ③塩尻霊園
／下塩尻823番地／300,000円／1,520円
- ④丸子霊園(1種)
／上丸子1222番地／58,000円／1,010円
丸子霊園(2種)
／同上／87,000円／1,520円
丸子霊園(3種)
／同上／116,000円／2,030円
- ⑤真田古城霊園(1種)
／真田町長8081番地1
／210,000円／3,050円
真田古城霊園(2種)
／同上／250,000円／3,050円

☎ 環境政策課 ☎23・5120
丸子市民サービス課 ☎42・1216
真田市民サービス課 ☎72・0154

奨学金等返還補助の
事前登録はお済みですか

市では市内に居住し奨学金などの返還義務
がある方が、以下の対象要件を満たす場合、
返還補助を行っています。現在、令和7年
4月1日以降新たに雇用された方の事前
登録を受け付けています。

対象

- 令和8年度末時点で、40歳未満の方
 - 正規雇用者であって、期間の定めがない方
 - 市が規定する「働き方改革に取り組む」
中小企業で就業している方
 - 市税に滞納がない方
- 詳しくは市ホームページを
ご覧ください。



市ホームページ

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

10月は
受信環境クリーン月間

総務省信越総合通信局では10月の「受信
環境クリーン月間」に、テレビ・ラジオの
受信障害防止に向けた活動を集中的に取り
組んでいます。テレビがきれいに映らない、
ラジオに雑音が入って聴けない場合には、
近所でも同様のことが起こっていないか
ご確認のうえ、ご相談ください(無料)。

☎ 信越受信環境クリーン協議会
☎026・234・9991

(環境政策課)

ハロウィンジャンボ宝くじ
が発売されます

1等・前後賞合わせて5億円!
同時発売のハロウィンジャンボミニは、
1等・前後賞合わせて5,000万円!
この宝くじの収益金は市町村の明るいまち
づくりや環境対策、高齢化対策など
地域住民の福祉向上のために使われます。
宝くじの収益金は、長野県の販売実績に
より配分されますので、長野県内の宝くじ
売り場でお買い求めください。

発売期間 9月19日(金)～10月19日(日)

発売額 各1枚300円

抽せん日 10月28日(火)

☎ 財政課 ☎23・5113



ネットでも
買える!

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ同時発売
この宝くじの収益金は市町村の明るいまち
づくりや環境対策、高齢化対策などに
使われます。

9月19日(金)発売! 発売期間 9/19(金)～10/19(日)
抽せん日 10/28(火)

宝くじ公式サイト

公益財団法人長野県市町村振興協会 各1枚300円

古着を回収します

家庭で不要となった衣類(着用
できるもの)を回収します。
お持ち込みの際は、洗濯後、
なるべくたたみ、ビニール袋
に入れてください。



市ホームページ

日時／場所

- 10月4日(土) 10:00～12:00
／上田創造館 駐車場(うえだ環境フェア)
- 10月9日(木) 10:00～11:30
／武石地域総合センター 西側駐車場
- 11月22日(土) 9:30～12:00
／丸子文化会館 駐車場
(丸子地域消費生活展)
- 11月29日(土) 10:00～11:30
／真田地域自治センター 東側車庫

回収品目

古着(シャツ類、ズボン類 など)、
靴、ぬいぐるみ など

その他 同日開催の各イベントにも、ぜひ
お立ち寄りください。

☎ 廃棄物対策課 ☎22・0666

人工透析のための
通院費助成

じん臓機能障がいにより、人工透析のため
に通院した交通費の一部を助成します。

対象期間 令和7年4～9月

対象(次の全てに該当する方)

- ①市内在住で人工透析を受けている
- ②通院距離が片道2km以上
- ③市税の滞納がない

申込 10月8日(火)まで

詳細はお問い合わせください。

☎ 障がい者支援課 ☎23・5158
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

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。対象、定員、料金、
申込の記載がないものは「申込不要」です。

中央地域包括支援センター・ 上田病院病児保育センターは 「上田病院複合施設」へ移転します

移転日

中央地域包括支援センター 9月16日(火)
上田病院病児保育センター 9月17日(水)

業務内容・営業時間 移転前と変更ありません。

●中央地域包括支援センター

相談受付日時	問い合わせ先
月～金曜日 9:00～18:00	☎26・7788

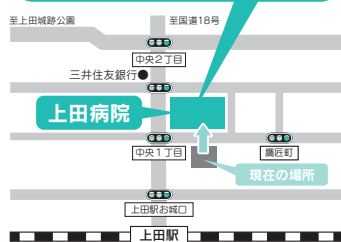
●上田病院病児保育センター

利用可能日時	問い合わせ先
月～金曜日 8:00～17:00(延長 18:00まで) ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く	●病児保育センター ☎22・6117 (月～金曜日 8:00～17:00) ●上田病院 ☎22・3580 (土日祝日 9:00～17:00)

その他 引っ越しのため、上田病院病児保育センターのみ
9月16日(火)は臨時休園します。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5131 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

中央1-3-3(上田病院敷地内)
「上田病院複合施設」1階
*上田病院の駐車場を利用してください
*出入口は新棟の北側と南側2カ所あります



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～
東芝ライテック株式会社様

◇やきとりJAPANフェスティバル2024 in 信州上田実行委員会様

現金120,000円／上田城跡整備事業のため

◇セイコーエプソン株式会社様

学習用ノート11,620冊、A4再生紙6,000枚／市内小・中学校へ

◇信州うえだ農業協同組合様

JAグループこども雑誌「ちゃぐりん」8月号／市内小学校へ

●ふるさと寄附金 1,053件 18,653,500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
(7月分)。

講座・教室

求職中の若者のための パソコン講座

日時 10月6日(月)～10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 10月3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)

キャリアデザインセミナー

日時 10月9日(木) 14:00～16:00
場所 勤労者福祉センター
内容 今後どのような働き方をしたいか
などを、「キャリアデザイン」の視点
から学びます。
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 市ホームページ内の
電子申請で
☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



保育のお仕事体験会

日時／場所
①11月11日(火) 9:30～13:30
／塩田北保育園
②11月18日(火) 9:30～13:30
／神科第一保育園

内容

保育士資格をお持ちの方や資格がなくても、保育の仕事に興味のある方を対象に保育園でお仕事体験会を行います。動きやすい服装でお越しください。

料金 220円(給食のおかず代)

持ち物 上履き、飲み物、主食

申込

9月24日(火)以降、①②の
各開催日1週間前までに
電話または市ホームペー
ジ内の電子申請で

☎ 保育課 ☎23・5132



市ホームページ

あすなろの会上田 (上小地域自死遺族交流会)

日時 10月23日(木)
13:30～15:30(受付 13:00～)
場所 市内(参加者には別途お知らせ)
内容 大切な家族を自死で亡くされた方の
交流会です。

対象

家族を自死で亡くされた方(自死された
方の親・配偶者・きょうだい・子ども)

申込 開催日の2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
長野県精神保健福祉センター
☎026・266・0280

(健康推進課)

第24回 千曲川クリーンウォーク

日時 10月25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)
☎ スポーツ推進課 ☎23・6372



千曲市日本遺産バスツアー

日時 10月29日(火) 8:30～15:30
場所 千曲市日本遺産センター ほか
(集合場所 上田城跡公園体育館 駐車場)
定員 先着10名
料金 1,300円(昼食代込み)
申込 9月24日(火)～10月15日(火)に氏名・
電話番号などを電話で
その他 詳細は市ホームページを
ご覧ください。
☎ 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

第48回 上田市高齢者文化祭

日時 10月10日(金) 9:40～15:00
場所 サントミューゼ
①ステージ発表 小ホール
②作品展示発表 多目的ルーム
③クラブ紹介 多目的ルーム

内容

①歌謡体操・カラオケ・舞踊の会・手品・
パドル体操・ハーモニカ・詩吟木曜会・
大正琴・ゆうゆうダンス

②書道・短歌・陶芸・俳画・パソコン・

仏像彫刻・初級パソコン教室

③囲碁・将棋・卓球・マレットゴルフ

その他 新規クラブ員募集中です
(市内在住の60歳以上の方)。

☎ 高齢者福祉センター ☎22・4119
(高齢者介護課)

第20回 市民プラザ・ゆう総合作品展

内容／日時
①作品展示
(パッチワーク・生花・木彫り
作品・書道・水彩画)
／10月18日(土)・19日(日) 10:00～15:00
②御茶席(茶道)
／10月19日(日) 10:00～13:00
③太極拳(発表)
／10月18日(土) 11:00～11:30
④スポーツ吹き矢(体験)
／10月19日(日) 9:00～12:00
⑤ハワイアン・フラ(発表)
／10月19日(日) 13:30～14:00
場所 ①② 市民プラザ・ゆう
③～⑤ 中央公民館 展示室
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
(人権共生課)



市ホームページ

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。



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「定員なし」「無料」「申込不要」です。

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します (10月～令和8年3月)

駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。各図書館へお問い合わせください。

市ホームページ



●やまびこ号

図 上田図書館 ☎22・0880 真田図書館 ☎72・8080

地域	上田		真田	上田		真田	上田	
コース	中塩田 川辺 浦里	室賀 東塩田 富士山	本原 菅平 長	神科 中塩田 西塩田 別所	塩尻 西部 新田	本原 傍陽	豊殿 城下 川辺	川西 神川
曜日	水	金	火	水	金	火	水	金
巡回日	10月	8日	10日	7日	15日	17日	21日	22日
	11月	5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日
	12月	3日	5日	2日	10日	12日	16日	17日
	1月	14日	9日	13日	21日	16日	20日	28日
	2月	4日	6日	3日	18日	13日	17日	25日
	3月	4日	6日	3日	18日	13日	17日	25日

※真田地域の「菅平高原国際リゾートセンター」「三島平公民館」は、12月～令和8年3月は巡回を休止します。

●あおぞら号

図 丸子図書館 ☎42・2414

地域	丸子				丸子・武石		丸子
コース	東内 西内	鹿教湯病院 まるこ敬老園 ベルポートまるこ	腰越 依田	中丸子 下丸子 長瀬	依田・長瀬・ まるこ保育園 武石A 武石B	塩川 藤原田 依田茂沢	
曜日	火	水	木	火	水	水	木
巡回日	10月	14日・28日	1日・15日・29日	2日・16日・30日	7日・21日	8日	22日
	11月	11日・25日	12日・26日	13日・27日	4日・18日	5日	19日
	12月	9日	10日	11日	2日・16日	3日	17日
	1月	13日・27日	14日・28日	15日・29日	20日	21日	22日
	2月	10日・24日	11日・25日	12日・26日	3日・17日	18日	4日
	3月	10日・24日	11日・25日	12日・26日	3日・17日	18日	4日

ノーバディーズ・パーフェクト (NP)プログラム



日時 10月31日、11月7日・14日・21日・
28日、12月5日の金曜日 (全6回)
各日 10:00～12:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 「完璧な親はいない」という、子育て中の
親を対象とした応援プログラムです。
学び合う参加者が主体となり、テーマを
決めて話し合います。

対象 市内在住で0～3歳のお子さんの
お母さん
定員 10名
(6か月～4歳【年少児】の託児あり)

持ち物 飲み物、お子さんに必要な物
(飲み物、オムツ、着替え、
フェイスタオル など)

申込 10月14日(木)までに市ホーム
ページ内の電子申請で
図 中央子育て支援センター
☎26・3096



市ホームページ

(子育て・子育て支援課)



甲乙共通課程 防火管理講習



日時 10月30日(木)・31日(金)
両日 9:30～16:30
※乙種は30日のみ

場所 上田創造館

内容 多くの人が出入りし、勤務または居住
する建物には、収容人員により防火
管理者を選任しなければなりません。
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 10月1日(水) 9:00以降、図または
上田地域広域連合8消防署の窓口で
図 消防予防課 ☎26・0029

親子で初めての料理教室



日時 11月8日(土) 9:30～13:00

内容 「野菜の切り方が分からない」など料理
初心者の子親のための料理教室
【メニュー】混ぜごはん、春巻、浅漬け、
味噌汁、デザート

対象 市内在住・在勤の親子

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 9月25日(木)～10月31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



市ホームページ

(人権共生課)

赤十字救急法

①基礎講習 ②救急員養成講習



日時 ①11月8日(土) 9:00～14:30
②11月15日(土)・16日(日)
両日 9:00～17:00

場所 ふれあい福祉センター

内容 日常生活での事故防止や手当ての基本、
胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AEDを
用いた除細動、止血の仕方、包帯の使い方、
骨折などの場合の固定、搬送、災害時の
心得 など
※①と②の両方を受講し、検定に合格
すると日赤救急法救急員資格が取得
できます。

対象 ①満15歳以上の方
②①の講習を受講し合格した方

定員 先着15名

料金 ①1,500円 ②2,100円

申込 10月17日(金)までにホーム
ページ内の申込用紙をFAX
またはメールで
図 福祉課 ☎71・8081 ☎24・9423
✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp

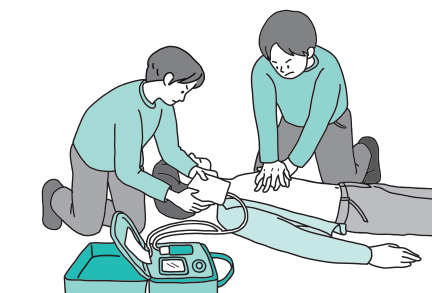


ホームページ

その他

詳細はホームページをご覧ください。

図 福祉課 ☎71・8081 ☎24・9423
✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp





行事名	日時	場所	料金	申込・間
丸子中央病院 市民公開講座 「関節が痛い…それ年のせい だけじゃないかもしれません ～関節リウマチと膠原病の 早期発見から最新治療まで～」	11月 1 日(出) 14:30～15:30	丸子中央病院 またはオンライン (Zoom)	無料	オンライン参加はホーム ページ内の申込フォーム で(現地参加は申込不要) 丸子中央病院 ☎42・1111 (地域医療政策室)
マレットゴルフ 初心者講習会	10月 4 日(出) 9:00～12:00(受付 8:30～)	塩田の郷マレット ゴルフ場 (前山2400-1)	1,500円 (受講料、昼食代、 保険料、入場料 込み。当日徴収)	9月30日(火)までに電話、 FAXまたは窓口で 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39・4455(FAX兼用) (スポーツ推進課)
からだを動かす楽しさ体験 (市内在住の年長～ 小学2年生とその保護者)	10月 4 日(出) 10:00～11:30 (先着20組)	上田城跡公園 第二体育館	無料	9月30日(火)までに参加者氏名、当日 連絡が取れる電話番号をメールで 上田市スポーツ少年団事務局 ☎27・9400 ✉taikyo@po2.ueda.ne.jp(小林) (スポーツ推進課)
①ポッポ体操教室 (1歳半～未就園児)	10月 7 日・21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	電話で①～③は前日 15:00まで) 📠クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)
②親子運動あそび教室 (年少～年長児)	10月18日(出) 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	10月11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	
④ズンバ体験	金曜日(月3回) 各日 10:00～10:45 ※ 9月開催日 26日(金) 10月開催日 10日、17日、24日 の金曜日	上田城跡公園 第二体育館2階 トレーニングルーム	●体験 500円／回 ●入会后 1,000円／回 2,400円／3回	
⑤バレトン体験会	9月29日(月) 10:00～11:00	上田城跡公園体育館 剣道場	700円	
中高生レベルアップ バドミントン教室	毎週木・土曜日 各日 19:00～21:00	真田体育館 真田中学校体育館	6,000円／月 (別途、クラブ 会員費・保険代)	9月24日(水)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)

脳力アップ! ずくだせ教室

日時 10月15日(水) 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「高齢期を
元気に過ごすための食事」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 沼田百合子氏(管理栄養士)
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
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 10月 1 日(水)以降、電話で
間 高齢者介護課 ☎23・5140

第40回
みんなの人権セミナー
第1講座

日時 10月 2 日(水) 18:30～20:00
場所 丸子文化会館 小ホール
内容 部落差別の体験や解放子ども会活動から
同和問題を学びます。
演題 部落を名乗ること、つながること
講師 宮川綾氏
(NPO人権センターながの理事)
定員 80名程度
間 丸子地域教育事務所 ☎42・6682

福祉有償運送等
運転者講習会

日時 10月24日(金) 9:00～19:20(予定)
場所 西部公民館
内容 国土交通大臣指定運転者講習
(座学・実技)
対象 市内在住で、住民主体の移動サービスに
携わる方、今後サービスを検討中の方
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 10月14日(火)までに電話で
その他 実技では、屋外での立動作や体を
屈めた動きを行います。支障の
ある場合はご相談ください。
間 高齢者介護課 ☎23・5140

その他のイベント

行事名	日時	場所	料金	申込・間
司法書士による 空き家・空き地問題相談会	9月23日(火・祝) 10:00～16:00	長野市生涯学習 センター (TOiGO WEST) 3階 第5・6学習室	無料	電話で ※予約なしの相談も可 長野県司法書士会 ☎026・232・7492 電話相談当日専用ダイヤル ☎0120・448・788 (住宅政策課)
県下一斉司法書士 無料法律相談	10月18日(出) 10:00～16:00	上田商工会議所 5階 ホール	無料	長野県司法書士会上田支部事務局 ☎28・0777 (市民課)
丸子中央病院 産後のからだケア講座 (後期)	10月24日、11月21日、12月19日、 1月16日の金曜日 各日 10:00～11:30 (各回先着6名)	丸子中央病院 研修センター棟 2階	無料	ホームページ内の 申込フォームで 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])
平野浩彦氏 「オーラルフレイル予防」 講演会	10月26日(日) 14:00～16:15(開場 13:30)	サントミューゼ 小ホール	無料	10月14日(火)までに氏名、 連絡先をFAXまたは 申込フォームで 📠長野県歯科衛生士会 ☎026・273・6366(FAX兼用) (健康推進課)

場所の記載がないイベントは、間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。

ときめきウォーキング 真田山家神社

日時 10月1日(火)
9:30～12:00(受付 9:15～)
※小雨決行。荒天時は真田中央
公民館で軽運動

集合場所 真田中央公民館 駐車場

内容
真田地域の景色を楽しみながら、地域の
歴史にふれるウォーキング

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 帽子、飲み物、雨具
※荒天時は室内用運動靴

申込 9月24日(水)以降、電話で

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

アリオモール ウォーキング教室

日時 10月14日(火) 10:30～11:30

場所 アリオ上田2階

内容 歩き方・トレーニングなどの指導後
に店内をウォーキングします。

講師 上田市総合型地域スポーツクラブ
連絡協議会

☎ 上田市総合型地域スポーツクラブ
連絡協議会事務局(〆クラブUSC)
☎26・5320(平日 10:00～16:00)
(スポーツ推進課)



今から始める“美BODY” フィットネス講座

日時 10月6日・20日・27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

内容
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す。
運動ができる服装でお越しください。

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
9月24日(水)～10月2日(木)に
電話または電子申請で

☎ 健康推進課 ☎28・7123



電子申請

ココカラ・ストレッチ ～心もカラダもゆったりと～

日時 10月16日(水)、12月12日(金)
両日 13:30～14:30
11月6日(水) 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。
運動ができる服装でお越しください。

対象 市内在住の方

持ち物 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

介護予防体操

期日／場所

①10月7日(火)・14日(火)
／上田城跡公園体育館

②10月24日(金)
／上田城跡公園体育館 柔道場

③10月7日(火)
／丸子文化会館 小ホール

④10月21日(火)
／長瀬市民センター

⑤10月9日(水)・27日(月)
／真田中央公民館

⑥10月3日(金)・31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

健康・スポーツ

げんきど カラダ元気℃測定

日時(いずれか1回)

①午前の部(9:30～11:30)
10月6日(月)、12月9日(火)

②午後の部(13:30～15:30)
10月23日、11月27日、12月18日
の木曜日

③夜の部(19:00～20:30)
11月11日(火)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
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
します。
運動ができる服装でお越しください。

対象 市内在住の20歳以上の方

定員 ①②各回先着8名 ③先着6名

持ち物 室内用運動靴、飲み物

申込 前日までに電話で

☎ 健康推進課 ☎28・7123

外国籍市民への 日本語学習支援 ボランティア養成講座

日時／内容

●10月4日(出) 16:30～
／基礎編(日本語を教える時の心得 など)

●11月1日(出) 16:30～
／実践編(学習支援の進め方、ワーク
シヨップ など)

※両日1時間30分程度

場所 AMU PLAZA
(大手2-4-4 市役所分室2階)

持ち物 筆記用具

申込 9月30日(火)までに参加日・人数を
電話またはメールで

☎ 人権共生課 ☎75・2245
上田市多文化共生推進協会(AMU)
☎25・2631
✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

花づくり講習会

日時 10月29日(火)
13:40～15:00(受付 13:15～)

場所 丸子修学館高校農業棟1階 教室

内容
丸子修学館高校の学生と一緒に、初心者
～中級者向けの花の育て方講座を受講
した後、花の寄せ植えを行います。

講師 宮入清志氏(丸子修学館高校教諭)

定員 先着18名

料金 1,000円

持ち物 汚れてもいい服、軍手、飲み物

申込 9月25日(水)～10月9日(水)に電話で

☎ まるこ花と緑の会事務局
(丸子地域建設課内) ☎42・1032

行チャン 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。



☎ 広報課 ☎71・8080

上田市公式LINE 友だち登録&受信設定を！

☎ 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

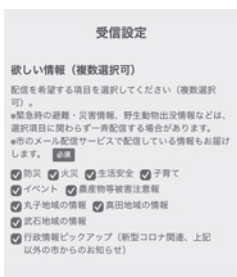


市ホームページ

- ①「受信設定」をタップ
- ②欲しい情報にチェック(複数選択可)



- 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！

場所の記載がないイベントは、〆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。



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。

「オブスタクルボックス」体験会

日時 10月18日(出)
午前の部 10:30～12:00
午後の部 13:00～14:30

場所 市民の森公園

内容
2028年ロサンゼルス五輪の近代五種の新種目として採用されたオブスタクルスポーツを、子どもから大人まで気軽に楽しめるよう開発された「オブスタクルボックス」が体験できます。

対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)

定員 各部先着50名程度

その他 スカート、サンダル、裸足は不可

☎ 市民の森活性化委員会 ☎090・3218・4433 (スポーツ推進課)



第27回 上田市小学生ドッジボール大会

期日 11月30日(日)

場所 自然運動公園総合体育館

部門／対象
●キッズの部
／市内小学1～3年生
●フレンドリーの部
／市内小学4～6年生

料金 3,000円／チーム(当日徴収)

申込
10月1日(火)～11月9日(日)に
申込用紙(市ホームページ
にあり)をメールで

市ホームページ

その他
選手15名以内(10人制、8名で成立)。
監督・コーチ・マネージャーは各1名まで。
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
✉ sports@city.ueda.nagano.jp



第74回 市民総合体育大会

競技名／期日／場所／☎

●**弓道**
／10月11日(出)
●午前 高校生の部
●午後 一般、中学生の部
／上田城跡公園 弓道場
／上田市弓道協会 ☎090・2743・2624
✉ yuto.kuroiwa@outlook.com(黒岩)

●**ソフトテニス**
／①10月25日(出)
小学生、一般(高校3年生を含む)、
シニア
②11月15日(出)
中学1年～高校2年生
／①上田古戦場公園東テニスコート
②上田古戦場公園西テニスコート
／上田ソフトテニスクラブ
☎090・2741・4168(富沢)

●**バドミントン**
／①11月16日(日) 一般の部
②12月13日(出) 小・中学生の部
／①上田城跡公園体育館
②自然運動公園総合体育館
／上田バドミントン協会事務局
☎27・4320(金井)

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。

市ホームページ

☎ 上田市スポーツ協会 ☎27・9400 (スポーツ推進課)



3on3 in 上田 第21回大会

期日 11月16日(日)

場所 丸子総合体育館

部門 ①公式戦(優勝を目指す)
②交流戦(3on3を楽しむ)

対象 中学生以上(②のみ中学生の参加可。
ただし、成人の代表者が必要)

定員 先着40チーム

料金 4,000円
／チーム(当日徴収)

申込
9月26日(金)～10月31日(金)に
市ホームページで

市ホームページ

☎ 実行委員会事務局 (上田市スポーツ協会事務局内) ☎27・9400 (スポーツ推進課)



秋の別所ウォーキング

日時 10月30日(木) 9:30～11:30
(受付 9:15) ※小雨決行

集合場所 旧相染閣 駐車場

内容
紅葉を楽しみながら、別所温泉周辺を
歩きます。坂道多めの6kmのコースです。

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、帽子、タオル など

申込 9月29日(月) 9:00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) (健康推進課)



武石巣栗溪谷 森林浴ウォーキング

日時 10月18日(出)
9:00～12:00(受付 8:00～8:30)

集合場所 武石地域総合センター
※バスで武石観光センターへ
移動します。

内容 心身ともに健康で過ごすため、紅葉
の時期を迎える巣栗溪谷をウォー
キングします。

対象 市内在住の方

定員 先着30名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、
虫よけ・虫刺され薬

申込 9月24日(火)以降、電話で

☎ 住みよい武石をつくる会 ☎85・2511(平日 9:00～16:00) (武石地域振興課)

ノルディックウォーキングで 歩く 真田の郷

日時 10月19日(日)
8:45～11:30(受付 8:30～)
※小雨決行・荒天時中止

集合場所 真田運動公園 駐車場

内容
真田運動公園から瀧水寺まで歩きます
(約6km、若干のアップダウンあり)。

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26日(金)～10月10日(金)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

うえだ環境フェア2025 「次世代へつなごう、うえだの自然」～今日の気づきが未来を変える～



環境に関する情報について、市民の皆さんと
課題を共有するとともに、情報交換・交流
の場として「うえだ環境フェア2025」を
開催します。

日時 10月4日(出) 10:00～15:00

場所 上田創造館

内容
●参加団体による環境に関する展示や発表
●古着回収(10:00～12:00)
●今年度の特別企画
丸子修学館高校の生徒による「古着を
使ったファッションショー」や、長野
大学の学生によるステージ発表
●アンケートとクイズに答えて
プレゼントをゲット!
●別所線で来場された方には、プレゼントを進呈!

その他 詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎ うえだ環境フェア実行委員会(環境政策課内) ☎71・6428



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 10月4日(出) 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)

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。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。

上田図書館

☎22・0880（月曜日、10月16日休）休館

貴重資料紹介展「絵図と地図」

【日時】10月7日(火)～19日(日) 各日 10:00～16:00 ※最終日は 15:00まで
【内容】上田図書館が所蔵する花月文庫などの貴重資料を展示します。

記念講演会「江戸時代の絵図をめぐる」

【日時】10月12日(日) 13:30～15:00
【講師】尾崎行也氏(古文書学習会「山なみ」講師)
【定員】50名 【申込】9月23日(火・祝)以降、電話または窓口で

上田社会教育大学連携講座

【日時】10月25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の4回目です(全5回)。
【演題】ヤックラと千曲川ー岩下・小牧を中心としてー
【講師】手塚典子氏
【定員】先着30名 【申込】9月27日(土)以降、電話または窓口で

「花月文庫」デジタルアーカイブ・活用推進事業講演会

【日時】11月1日(土) 13:30～ 【場所】上田文化会館

①講演会

【演題】ものづくりから見た江戸時代
【講師】田中優子氏(法政大学名誉教授)

②対談

【テーマ】江戸のものづくりと松平忠国と横浜開港
【対談者】関良基氏(拓殖大学教授・上田市出身)

◆①②共通事項

【料金】500円
【主催】長野県図書館等協働機構



信濃国分寺資料館

☎27・8706
(水曜日・祝日の翌日休館)古代人に挑戦！
飾り玉ペンダントづくり

【日時】11月1日(土) 10:00～11:30
【内容】石を磨いて勾玉などを作ります。
【講師】中村徳宏氏
(さらしなの里歴史資料館学芸員)
【対象】小学生とその保護者
【定員】先着10組
【料金】200円／人(材料代)
【申込】9月26日(金)～10月25日(土)に電話
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

※7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)。



市ホームページ

【ゆずります】
冷風扇／大型冷蔵庫(200V)／ガスコンロ
(2口グリル付き)／ルームランナー／
マレットゴルフスティック／漬け物石／
レースカーテン(100×130cm)／カーテン
(水色100×135cm)／花ござ(8帖)／
キャットタワー／着物・名古屋帯

【ゆずってください】
炊飯器(5合用)／テレビ／洗濯機／組立式
テーブル／卓上ミシン／はぜ足(金属製)
／はぜ棒(金属製)／電子ピアノ／ノート
パソコン(Windows10 以降)

子ども服の無料譲渡会

【日時】月～金曜日
各日 10:00～12:00(祝日を除く)
【対象サイズ】70～160cm
【譲渡枚数】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。
●利用できるのは市民の方のみです。
●古着回収も通常どおり実施しています。

信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館)

信州ルネッサンス2025 オペラ「椿姫」

【日時】10月12日(日) 14:00～ 【場所】ホールこだま
【内容】第一線で活躍するソリストを迎えたオペラです。
地域の愛好家から構成される「オペラ合唱隊」も見どころです。
【出演】小林厚子(ヴィオレッタ)、谷友博(ジェルモン)、
岡本泰寛(アルフレード) ほか
合唱:信州ルネッサンス2025オペラ「椿姫」合唱隊
【料金】前売券4,000円、当日券4,500円、小・中学生1,000円



第35回 信州国際音楽村少年少女合唱団定期演奏会

【日時】10月18日(土) 14:00～(開場 13:30)
【場所】ホールこだま
【出演】信州国際音楽村少年少女合唱団
指揮:彌勒忠史(声楽家)、玉崎真弓(声楽家)
伴奏:田中菜緒子、別府彩乃
【曲目】緑のバイオリン
モーツァルト／アヴェ・ヴェルム・コルプス
レクイエム より ほか

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。

【料金】500円

真田図書館

☎72・8080 (月曜日休館)

真田塾

【日時】10月4日(土) 14:00～16:00
【内容】東京とは違う上田ならではのバラの育て方のコツ、
四季を彩る宿根草の紹介をします。
【演題】バラとガーデニング《花からの贈り物 その秘めたる力》
【講師】大平喜代子氏
(信州国際音楽村公園バラの会チーフアドバイザー)
【定員】先着40名 【申込】前日までに電話または窓口で



真田図書館コンサート

ヴァイオリン コンサート ～真田の郷 思い出はいつもやさしい～
【日時】11月8日(土) 18:30～20:00(開場 18:00)
【出演】演奏:小出岳悠(ヴァイオリン)
伴奏:深沢雅美(ピアノ)
【曲目】フォーレ／夢のあとに
チャイコフスキー／ワルツ・スケルツォ
なつかしい土地の思い出 ほか
【対象】市内および隣接市町村にお住まいの方
【定員】先着60名
【申込】10月10日(金) 9:30以降、電話で(月曜・祝日は除く)



上田市公文書館

☎75・6682 (月曜日・祝日の翌日休館)

秋の特別講座

【日時】11月16日(日) 13:30～15:00
【演題】戦後80年の始まり～市町村公文書から見た敗戦前後の人々の様子～
【講師】小平千文氏(上田・東御・小県地域史連絡協議会) 【定員】先着20名
【申込】9月30日(火)～11月5日(水)に電話で

施設イベント

丸子図書館

☎42・2414 (月曜日休館)

図書館まつり

【期日】10月18日(土)
【時間／内容】
①10:00～14:00
／移動図書館車「おおぞら号」見学会
②11:00～
／ハロウィンかぼちゃを作ろう！
(未就学児～中学生／先着15名)
③11:00～15:30／図書館ビンゴ
④14:00～／ロール芯を使って工作！
(小学生／先着10名)
⑤14:15～、15:15～
／丸子図書館ツアー
⑥14:00～16:00
／自分で作る新聞紙のバッグ
(無くなり次第終了)
【申込】②④は9月24日(水)以降、電話
または窓口で
【その他】イベントの詳細は、
市ホームページを
ご確認ください。



市ホームページ

市立博物館

☎22・1274 ☎23・5503
(水曜日休館)史跡めぐり参加者募集
「千曲市右岸・松代南郊の
史跡を訪ねて」

【日時】10月11日(土) 9:00出発
【集合場所】
上田市役所本庁舎 駐車場
【見学先】



ホームページ

水上布奈山神社(本殿・重文、飯盛女奉献
の石灯籠)、屋代小学校旧本館、森將軍
塚古墳館、林正寺(真田信政霊屋・県宝、
松井須磨子演劇碑)、西楽寺(真田信重
霊屋・重文) ほか
【定員】先着20名
【料金】1,500円
(テキスト代、観覧料、保険料 など)
※9月30日(火)までに窓口でお支払い
ください。

【持ち物】飲み物、昼食、履きなれた靴

【申込】9月23日(火・祝)以降、電話で

令和7年度 第4回博物館講座

【日時】10月16日(水) 13:30～15:00
【テーマ】博物館の展示解説および資料紹介
【講師】博物館職員 【定員】先着20名
【申込】9月23日(火・祝)以降、住所・氏名・
電話番号を電話、FAXまたは窓口で