

# Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ  
11月号

2025（令和7年）

No.393



特集

「平和の灯」、広島から上田へ  
中学生がつなぐ平和への想い



歳入・歳出の内訳などを公表

令和6年度の決算状況をお知らせします…… 6・7

まちの景観に貢献する建築物や景観形成を目的とする団体を表彰

上田市都市景観賞が決定…… 8

「市民力」を生かしたまちづくりに向けて市民の皆さんと意見交換

サテライト市長室…… 裏表紙

掲載内容は、10月29日現在の情報のため、変更となる場合があります。市ホームページまたは各担当へご確認ください。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

上田市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



# 広島市平和学習

Day1 7月30日(水)

## □ピースパークツアー

ガイドの解説を聞いたり対話をしたりしながら、平和記念公園の見学をしました。見学後はガイドと感想を共有し、平和への想いを新たにしました。

## □おりづるタワー

被爆後から現在に至る街並みの変遷を学ぶとともに、平和への願いを込めて折り鶴を折りました。

Day2 7月31日(木)

## □広島平和記念資料館

原爆がもたらした被害の実態を学びました。

## □被爆体験者講話

原爆の被害に遭われた方の講話を聞きました。

## □「平和の灯」分火

「平和の灯モニュメント」に点火する火を、広島市の「平和の灯」から分けていただきました。

### 広島市平和学習に参加した中学生

市内全中学校から希望者を募集し、各校1名(一部2名)の計16名に参加してもらいました。



### 平和の灯(広島市)

原爆による犠牲者を慰め、核兵器廃絶と世界恒久平和を希求するために建てられました。昭和39年8月1日に火が灯されて以来、「核兵器が地球上から姿を消す日」まで燃え続けます。



特集

「平和の灯」、広島から上田へ  
中学生がつなぐ平和への想い



令和7年は戦後80年の大きな節目の年であり、市が「争いのない世界を願う 非核平和都市宣言」を行ってから15周年を迎えます。

この節目の年に、平和への想いを未来へつないでいくため、「平和の灯モニュメント」を設置しました。このモニュメントには、広島市の「平和の灯」と長崎市の「誓いの火」から分けていただいた、尊い火が灯されています。

広島市では、将来を担う中学生が現地で分火してきました。今号では、中学生の広島市での学びと体験をお伝えします。この機会に、「平和」について改めて考えてみませんか。

図 人権共生課 ☎23・5393



特集の内容は動画でも  
ご覧いただけます



### 平和への想いを未来へ 平和の灯モニュメントを設置

モニュメントのデザインは、応募総数約600点の中から選考を行い、上田千曲高校1年(当時)神野さんの作品を採用しました。デザインコンセプトは「みんな手をつないでいれば武器を持つ手がなく、みんな平和」。

市役所本庁舎駐車場に設置していますので、ぜひご覧ください。

- ①点火式(8月1日)  
広島市と長崎市から分けていただいた火を、平和の灯モニュメントに灯しました。
- ②除幕式(8月8日)  
広島市を訪問した中学生にも参加いただき、モニュメントの除幕を行いました。
- ③モニュメントのデザイン  
手をつないでいれば、武器を持つ手がなくなることを表現しています。



上田市「平和の灯 モニュメント」完成除幕式

令和7年8月8日



除幕の様子は  
動画でも  
ご覧いただけます





過去の悲惨な歴史を繰り返さないためには、正しい歴史を知ることが大切です。ピースパークツアーや広島平和記念資料館の見学をとおして、中学生は何を思ったのでしょうか。

平和への想いを未来へつないでいくため、「平和の灯」の尊い火を分火しました。



柳澤さん

## 公園全体が被爆者のお墓

広島に来る前は、がれきを全て片付けてから復興したと思っていました。しかし、ピースパークツアーで「ある程度の遺骨は収集したが、その上に砂をかけて復興したため、地面の下にはまだ眠っている人がいるかもしれない。公園全体が被爆者のお墓」という話を聞き、明るい気持ちで歩くというよりも「歩かせてもらいます」という気持ちで訪れる場所だと思いました。



## 平和について訴えていきたい

福嶋さん

核兵器は恐ろしいということが一番よく分かりました。物理的なダメージだけでなく、人々の精神も壊し、家族の絆も引き裂く恐ろしいものだと感じました。今、世界に一番大切なことは、「戦争をしない」「核兵器を使わない」ことです。そのためには、もっと核兵器の惨状や恐ろしさを発信して、平和について訴えていく活動が大切だと思いました。



## 核兵器を無くす努力をしていきたい

中村さん

「平和の灯」は思っていた以上に火が強く、亡くなった方の「核兵器を無くしてほしい」という想いが伝わってきました。今回学んだことを少しでも多くの人に伝えて、この世から核兵器を無くす努力をしていきたいと思います。



## 伝える

### 学んだことを伝えていきたい

正木さん

核兵器の脅威と教訓について深く学びたいと思い、平和学習に参加しました。被爆者の方のお話を伺うことができたのは、とても貴重な経験でした。当時何が起き、どのような思いだったのかを知ることができたので、私のできることから次世代へ伝えていきたいと思っています。



### 自分のできることを探求していきたい

森川さん

「復興」とは、都市の活気を取り戻すだけではなく、平和資料館などを整備し、核兵器廃絶や平和を願う拠点としてあり続けること、次世代へと語り継いでいくことだと思いました。被爆者の方から、「戦争と平和について考え、自分のできることから始める」という言葉をいただきました。私も、自分のできることを探求していきたいです。



### 私たちが平和への想いを語り継いでいきたい

上田さん

平和学習をとおして、戦争や核兵器の悲惨さがよく分かりました。当時の体験を語れる人が年々少なくなっていますが、私たちがその想いを語り継ぐことで、戦争や核兵器の悲惨さ、平和の大切さが忘れられることは無いと思います。「核兵器廃絶」「恒久平和の実現」に近づけるため、今回学んだことを周囲に伝えていきたいです。



### 平和への想いを広めていってほしい

丸子中学校校長 小山さん

事前学習や広島市訪問をとおして、中学生が核兵器廃絶と恒久平和を願う「平和の使者」として、立派に成長していることを強く感じました。今回の学びを胸に、一人一人が平和への想いを広めていくことを期待しています。



## 上田市誕生20周年記念 非核平和都市宣言15周年記念



## 上田市平和祈念事業

～音楽と映像がつむぐ平和への願い～

令和7年は、戦後80年と上田市「非核平和都市宣言」15周年の節目にあたります。この節目にあわせ、広島から「被爆ピアノ」で平和音楽活動を展開される矢川光則氏と、上田市出身のコカリナ奏者・黒坂黒太郎氏らをお招きした平和祈念事業を開催します。

日時 12月21日(日) 13:30～17:05(開場 13:00～)  
場所 上田文化会館 ホール  
料金 無料

定員 500名  
申込 不要

ホワイエで「平和の灯モニュメントデザイン」応募作品を展示します。



市ホームページ



# 令和6年度の決算状況をお知らせします

令和6年度の市の決算がまとまりました。皆さんから納めていただいた税金や、国・県の補助金などがどのように使われたのかをお知らせします。

※表示単位未満を四捨五入しています。端数処理のため合計額は一致しないことがあります。

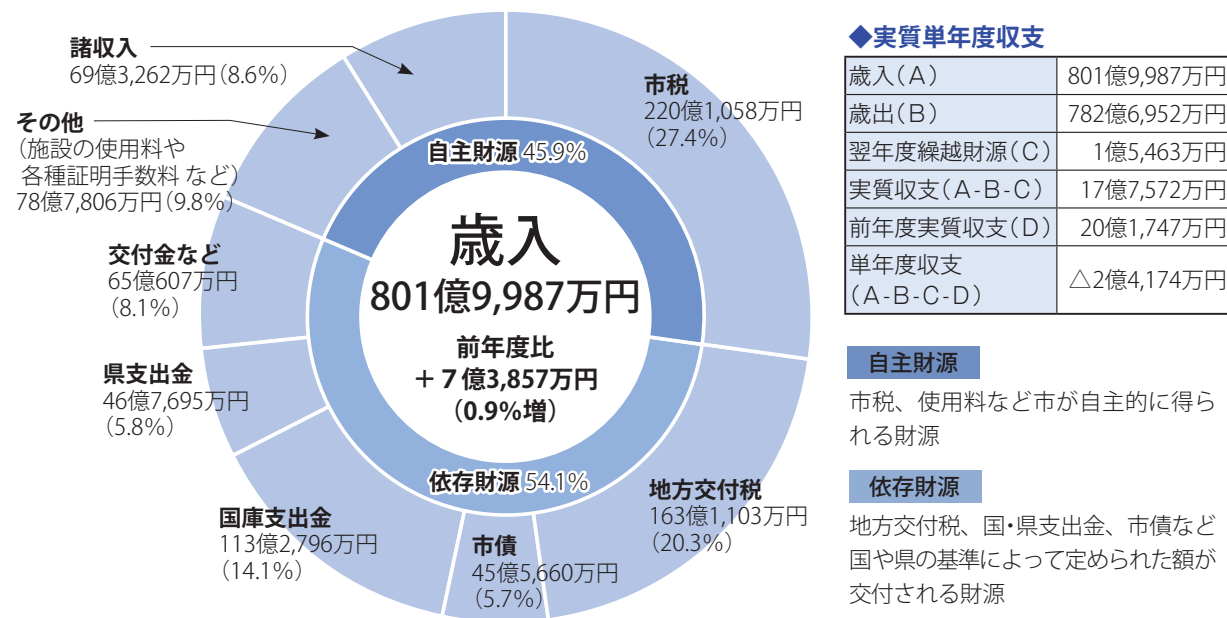


決算概要の詳細は市ホームページで公表しています

図 財政課 ☎ 23・5113

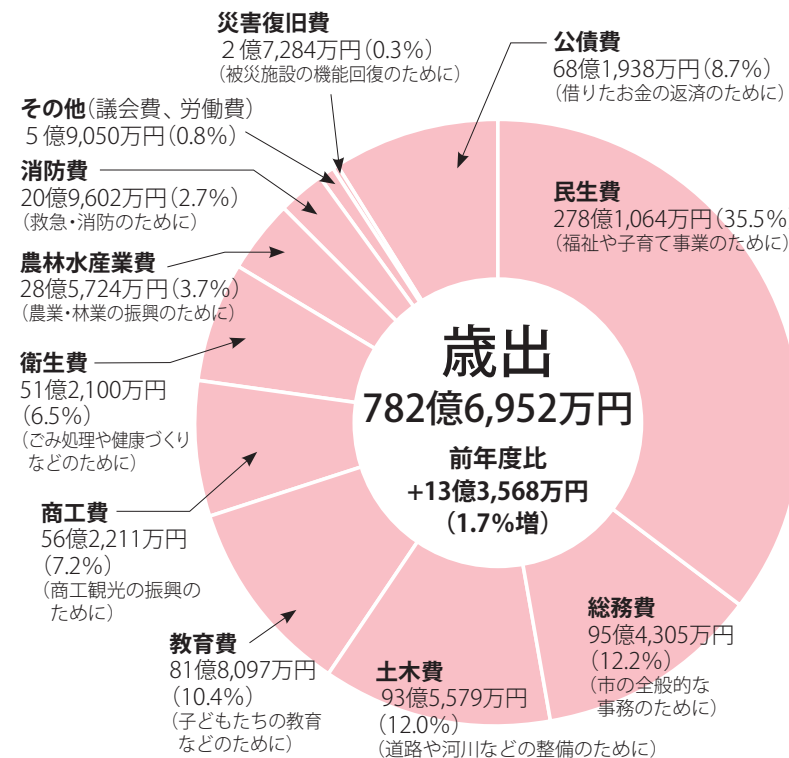
## 一般会計

歳入（1年間に市に入ったお金）は801億9千万円余、歳出（1年間に市が使ったお金）は782億6千万円余となり、令和7年度へ繰り越す財源を除いた実質収支は17億7千万円余の黒字となりました。一方、この実質収支から前年度の実質収支を差し引いた単年度収支は、2億4千万円余の赤字となりました。令和6年度は、市の貯金にあたる財政調整基金を取り崩すなど、財政状況の厳しさが増えています。このため、今まで以上に歳入・歳出の両面から見直しを行い、持続可能な行財政運営に努めてまいります。



市の予算は、使う目的別に区分しています。各区分に掲載している事項は、令和6年度に実施した主な事業です。それぞれの区分に含まれる人件費は総額で133億円（歳出総額の17.1%）、道路や公共施設整備などの普通建設事業費は総額で88億円（歳出総額の11.2%）です。

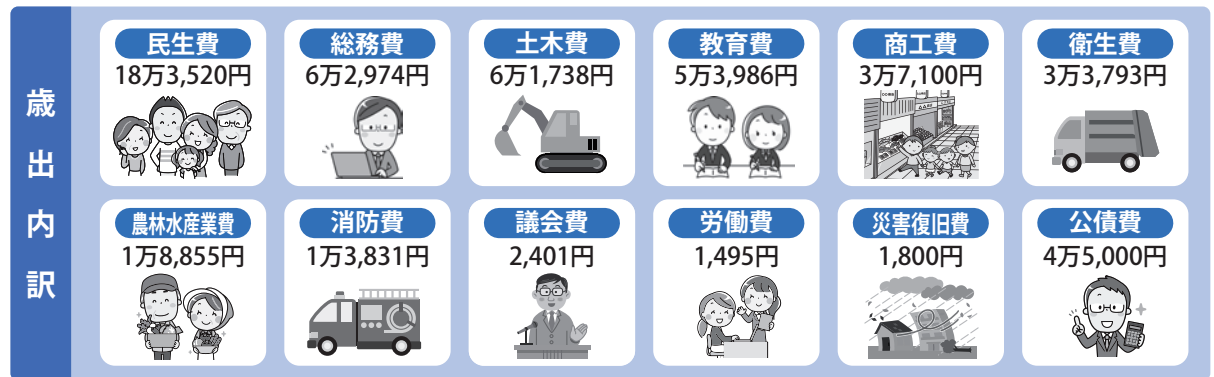
- 令和5年度決算との比較(主なもの)
- 災害復旧費  
公共土木施設災害復旧事業費の増などにより前年度と比較し9,080万円、49.9%の増
  - 総務費  
職員人件費や公有財産管理事業費の増などにより前年度と比較し19億622万円、25.0%の増
  - 民生費  
定額減税補足給付金給付事業費や自立支援給付事業費の増などにより前年度と比較し12億6,638万円、4.8%の増
  - 商工費  
商工振興事業費や工業振興事業費の減などにより前年度と比較し10億3,362万円、15.5%の減
  - 教育費  
第二学校給食センター改築事業費の減などにより前年度と比較し6億5,109万円、7.4%の減



市民一人当たり  
に換算すると

歳入52万9,232円(前年度比1.6%増)

歳出51万6,494円(前年度比2.4%増)



※市民一人当たりの金額は、令和7年1月1日現在の住民基本台帳人口(151,540人)で割ったものです。

## 財政状況

財政の健全性を示す財政指標はいずれも、早期健全化基準を下回っており、健全であることを示す数値となっています。実質赤字比率および連結実質赤字比率は黒字決算のため、該当がありませんでした。

指 標	内 容	結 果	早期健全化基準*
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合	－ ( 4.28%黒字)	11.41%
連結実質赤字比率	全会計(一般、特別、企業)の赤字の割合	－ (23.33%黒字)	16.41%
実質公債費比率	年間の借金返済額などの割合	5.6%	25.0%
将来負担比率	将来に負担が見込まれる負債(借金)などの割合	22.1%	350.0%

※この基準を超えると国の定めに従い、健全化に向けた取り組みが必要になります。

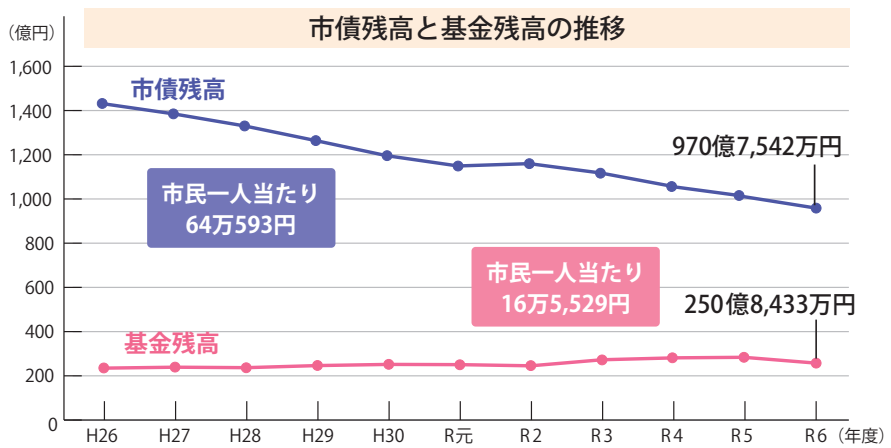
## 上田市の財産

### ●基金 251億円

市の貯金ともいえる基金を、令和6年度は合計で8.9億円を積み立てる一方、30.9億円を取り崩して、事業実施のために活用しました。

### 【基金の年度末現在高】(一般会計+特別会計)

○財政調整基金 37億7,381万円 ○その他特定目的基金 153億3,444万円  
○減債基金 48億6,996万円 ○定額運用基金 11億 612万円



### ●市債残高 971億円

道路、学校、病院や下水道など社会資本整備のため市債(借入金)を活用しています。長期の借入を行うことで、財政負担を複数年に分け、計画的な財政運営を行っています。

区 分	令和6年度末
一 般 会 計	606億8,774万円
特 別 会 計	7,447万円
企 業 会 計	363億1,321万円
合 計	970億7,542万円

- 有価証券 1,522万円
- 出資による権利 26億5,322万円
- 土地 51,605,562㎡
  - 内 宅地 2,341,942㎡
  - 山林 41,435,526㎡
  - その他 7,828,094㎡
- 建物(延床面積) 666,059㎡

## 特別会計

### 【歳入】340億円

### 【歳出】335億円

特別会計とは、特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするための会計です。特別会計全体の決算額(歳出)は、前年度と比べると、0.7%、2億4,204万円の減となりました。

会 計 名	決 算 額	
	歳 入	歳 出
土地取得事業	2,633万円	2,633万円
国民健康保険事業	147億4,868万円	146億5,029万円
後期高齢者医療事業	26億3,830万円	25億4,334万円
介護保険事業	163億6,605万円	160億4,597万円
駐車場事業	1億3,639万円	1億3,574万円
武石診療所事業	1億1,065万円	9,448万円
合 計	340億2,639万円	334億9,614万円

## 公営企業会計

### 【収入】141億円 【支出】176億円

公営企業会計とは、水道料金などの収益によって運営される会計です。企業会計全体の決算額(支出)は前年度と比べると、7.5%、12億2,381万円の増となりました。

会 計 名	収益的収支※1		資本的収支※2	
	収 入	支 出	収 入	支 出
水道事業	30億2,018万円	26億3,643万円	11億3,197万円	27億4,725万円
公共下水道事業	58億8,315万円	46億3,609万円	21億4,656万円	52億5,413万円
農業集落排水事業	12億9,915万円	11億7,468万円	6億5,392万円	11億1,369万円
合 計	102億 249万円	84億4,719万円	39億3,245万円	91億1,508万円

※1 収益的収支：人件費、施設の維持管理費、減価償却費など経営活動に必要な経費

※2 資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用





## 情報ア・ラ・カルト

### 女性に対する 暴力をなくす運動

毎年11月12～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。私たち一人一人が、女性への暴力を許さない心、意識を高めていきましょう。

各相談先は、市ホームページをご覧ください。

☎ 人権共生課 ☎23・5245



市ホームページ

### 高齢者のための ヒートショック対策

これからの季節は、特にヒートショックのリスクが高まります。安全に入浴するために次の対策を心掛け、事故を防ぎましょう。

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分を目安にしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 食後すぐや、飲酒後・医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- 入浴する前に同居者に一声掛けましょう。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5131



ホームページ

### お知らせ

#### 12月は児童手当の支給月です

令和7年10～11月分の児童手当を12月10日(木)に指定口座に振り込みますので、ご確認ください。

お子さんが生まれたときや、高校生年代以下の児童を養育している方が市内へ転入したときは申請手続きが必要です(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。未申請の方は、手続きがあるまで支給できませんので、早めの手続きをお願いします。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106  
☎ 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「ご来場でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

#### 長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和7年10月3日から時間額1,061円に改正されました。

この機会にご確認ください。

また、中小企業・小規模事業者などに対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。

☎ 【最低賃金について】  
長野労働局労働基準部賃金室  
☎026・223・0555  
または最寄りの労働基準監督署へ

☎ 【助成金について】  
●業務改善助成金  
長野労働局雇用環境・均等室  
☎026・223・0560  
●キャリアアップ助成金  
長野労働局職業対策課  
☎026・226・0866  
(地域雇用推進課)



ホームページ

### 岳の湯温泉雲溪荘の 回数券について

雲溪荘は令和8年3月31日(木)をもって閉館となります。

雲溪荘で販売している回数券(入浴券)は払い戻しができませんので、計画的にご利用ください。

☎ 雲溪荘 ☎85・2263  
☎ 武石産業観光課 ☎85・2828



### 11月分 市税などの納期限

- 国民健康保険税 5期
- 後期高齢者医療保険料 5期
- 介護保険料 5期

12月1日(月)までの納付をお願いします。納め忘れのない「口座振替」がおすすめです。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

## 令和7年度 上田市都市景観賞 が決定しました

☎ 都市計画課 ☎23・5127

上田市都市景観賞は、誇りと愛着が感じられるようなまちの景観に貢献する建築物、工作物などや、景観の形成を目的に活動する団体やグループを表彰するものです。9月25日に行われた上田市景観審議会で、次の5件が上田市都市景観賞として選定されました。(順不同)



市ホームページ



#### 261(にーろく市)(大手二丁目)

■主催者：261実行委員会

【審査委員コメント】

廃業した銭湯の倉庫兼別宅をリノベーションした建物を拠点に、空き家・空き店舗の利活用などのエリアリノベーションに加え、【古いモノや素敵なモノが集まる広場「261」】が開催されているものです。活動が定期的かつ継続的に開催されていることに加え、まちなかを広く活用することで、活気あふれる新たな景観を創出しています。活動の継続で、今後のさらなる波及効果も期待されます。



#### 別所温泉 緑屋 (別所温泉)

■施主：(株)別所温泉 緑屋 ■建物設計・施工者：(株)新津組  
■庭園設計・施工者：(株)石原和幸デザイン研究所

【審査委員コメント】

別所温泉に新築された温泉旅館です。美しく豊かな植栽による自然なコントラストが、通りかかる人の目を引き、魅力あふれる景観を生み出しています。エアコンの室外機を外壁と同素材の板で目隠しするなど、細部に至るまで景観への配慮が見受けられます。



#### 伝統と耐震性を備えた美の住まい (富士山)

■施主：手塚かおり氏 ■設計者：創風設計室(同)  
■施工者：(株)林工務店

【審査委員コメント】

昔ながらの建造物が失われつつある中、築150年もの歴史と伝統ある建物が、省エネ性能や耐震性を備えながらリノベーションされた物件です。敷地内の植栽も保全されており、緑豊かな里山に囲まれた景観と調和しています。



#### ベーカリーココラデ上田店 (常磐城三丁目)

■施主：ベーカリーココラデ上田店

【審査委員コメント】

既存飲食店舗がリノベーションされた物件で、特徴的な三角屋根が背景の太郎山に映えています。新たに豊富な植栽を追加したことで、来店客だけでなく、付近を通行する方の目も楽しませてくれます。植栽の管理も丁寧に行われている様子が見受けられます。



#### アトリエウララ (神畑)

■施主：(株)リフト ■設計者：(株)手塚工務店  
■施工者：(株)手塚工務店、(株)リフト利用者および職員

【審査委員コメント】

交通量の多い交差点に位置し、長年空き家だった民家がリノベーションされた物件です。蛇籠による仕切りや、天気の良い日にウッドデッキに張るタープなど、新たな要素も取り入れられ、周囲の景観向上に寄与しています。





## 環境をよくしたいひと大集合

**日時** 11月29日(土)  
13:30～16:00(受付 13:00～)

**場所** 中央公民館 3階 大会議室

**内容** 環境問題に興味がある方に、地域の関連団体と交流・連携する場を提供。環境団体や学生による展示・発表もあり

**対象** 環境問題に興味のある方

**☎** 環境政策課 ☎23・5120

## 介護者のつと「なのはな」

**日時** 11月29日(土)  
10:00～12:00

**場所** 市役所本庁舎 1階  
大手ラウンジ

**内容** ●介護者を労わる小断、落語  
●コーヒーやハンドマッサージなどの提供  
●保健師による個別相談ブース

**講師** おさむ家しょう内氏(アマチュア落語家・丸子中央病院言語聴覚士)

**対象** 介護に興味のある方

**申込** 11月21日(金)以降、電話で

**☎** 高齢者介護課 ☎23・5140



## 福祉機器展 in うえだ2025

**日時** 12月17日(木)  
10:00～18:00

**場所** 上田創造館

**内容** 最新の介護用品(ベッド、歩行関連用品、認知症関連機器、排泄用品 など)の展示、体験、理学療法士・作業療法士などによるミニ講座、住宅改修研修会

**☎** 高齢者介護課 ☎23・6246



市ホームページ

## 催し

上田市誕生20周年記念事業  
第53回  
ふれあい・人権の集い2025

**日時** 12月13日(土)  
14:00～16:00  
(開場 13:30)

**場所** 丸子文化会館  
セレスホール

**内容** 一人一人からの発信、誰もが人権文化の発信者であるという意識を持ち、気づきから学び、考えましょう。



- 丸子・武石地域の小・中学生による人権作文発表
  - 丸子修学館高校生徒による実践発表
  - 講演  
**演題** ざんねんないきものの残念じゃない進化～いのちのつながりの大切さ～  
**講師** 丸山貴史氏(図鑑制作者・ざんねんないきもの事典著者)
- ☎** 丸子地域教育事務所 ☎42・6682



## くらしと健康の相談会

**日時** 12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)

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**林業振興協議会**  
／林業の総合的な振興の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議  
／森林整備課 ☎23・5124

②**障害者施策審議会**  
／市の障がい者に関する施策について必要な調査審議  
／障がい者支援課 ☎23・5158

③**介護保険運営協議会**  
／市の介護保険事業の運営に関し、市長の諮問に応じて調査審議  
／高齢者介護課 ☎71・6576

①～③**共通事項**  
**任期** 委嘱の日から2年間  
**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** 12月17日(木)までに、申込書(各☎窓口、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。

**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。



市ホームページ

(行政管理課)



## 募 集

特定目的賃貸住宅  
12月期入居者募集

**募集団地**

- フラット堀ノ内202号(上武石349)
- グリーンハイツ片羽104号(上武石57-1)

※所在地、構造、申込資格、家賃などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

**申込** 11月25日(木)～12月9日(木)に☎窓口で

**入居者決定方法** 申込多数の場合は、12月11日(木)に武石地域総合センターで抽選を行います。

**☎** 武石市民サービス課 ☎85・2312



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** 12月19日(金)  
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** 12月10日(木)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

民放AM波ラジオ放送の  
一時休止

総務省の特例措置に基づき、東信地方のAM放送を一時的に休止する社会実証実験が行われます。

**対象** SBCラジオ上田局(1062kHz)  
佐久局(1458kHz)  
軽井沢局(1485kHz)

**休止期間** 12月1日(月)～令和8年9月30日(木)  
※休止期間中は、ワイドFM(92.2MHz、91.2MHz)またはradikoをご利用ください。

**☎** 信越放送ラジオ局 ☎026・237・0554 (広報課)



ホームページ

園芸施設共済で  
自然災害に備えましょう

近年、頻発する豪雨や台風などの自然災害により全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。災害が「いつ・どこで」起きるかわからない状況下で、農業を継続的に行うために、被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など、日頃の備えが重要です。

これからの季節は雪害も心配されますので、すでにご加入されている方は継続加入をお願いします。加入されていない方はぜひ、加入のご検討をお願いします。なお、園芸施設共済の掛金は必要経費として認められています。

**☎** NOSAI長野上小支所 ☎35・3333 (農業政策課)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)  
という病気を知っていますか?

COPDは肺の機能が徐々に低下する病気で、せきやたん、息切れといった症状が主です。重症化すると、食事や着替えをするのも苦しくなり、日常生活が困難になります。COPDは治療が早ければ早いほど病気の進行が緩やかになるため、早期診断が重要です。また、COPDの主な原因はたばこであり、たばこを吸う人は吸わない人に比べて10年以上も寿命が短くなります。11月には世界COPDデーが設けられており、病気を考える良い機会です。たばこを吸っている方は禁煙にチャレンジしてみませんか。

**☎** 健康推進課 ☎28・7124

## 住民票などの証明発行休止

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および上田情報ライブラリーでの証明発行を休止します。

**日時** 12月12日(金)・20日(土)・21日(日) 終日

**場所／休止日**

- 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／全日程
- 上田情報ライブラリー／20日・21日

**対象** 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、戸籍の附票

**☎** 市民課 ☎23・5334

上田駅お城口第二駐車場の  
照明工事实施

LED電気工事のため多くの区画で駐車できなくなります。工事中、通路は片側交互通行になります。

**期間** 12月上旬～3月下旬(予定)

**☎** 管理課 ☎23・5125

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。



## パブリックコメント実施

## ①第三次上田市図書館基本構想(案)

募集期間 11月21日(金)～12月20日(土)

公表場所 市ホームページ、窓窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター窓口、上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、生涯学習・文化財課窓口

☎ 上田図書館 ☎22-0880 ☎28-1118

✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp 〒386-0014 材木町1-2-47

## ②第三次上田市生涯学習基本構想(案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 生涯学習・文化財課(市役所南庁舎1階) ☎23-6370 ☎23-6368

✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

## ③上田市自治基本条例・逐条解説の見直し(案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 市民参加・協働推進課(市役所本庁舎3階) ☎75-2230 ☎23-5246

✉ mati@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

## ④第三次上田市文化芸術振興に関する基本構想(案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 文化政策課(市役所本庁舎4階) ☎75-2005 ☎22-4131

✉ bunka@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

## ⑤上田市教育大綱(改訂案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 政策企画課(市役所本庁舎4階) ☎23-5112 ☎22-4131

✉ kikaku@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

## ⑥第4期上田市教育支援プラン(案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 学校教育課(市役所南庁舎2階) ☎23-5101 ☎23-3745

✉ gakukyo@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

## ⑦上田市過疎地域持続的発展計画(案)

募集期間 12月8日(月)～令和8年1月7日(火)

☎ 武石地域振興課(武石地域総合センター1階) ☎85-2824 ☎85-2313

✉ ttiiki@city.ueda.nagano.jp 〒386-0592(住所不要)

## ②～⑦共通事項

公表場所 市ホームページ、窓窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター窓口

## ①～⑦共通事項

提出方法 記入用紙(公表場所、市ホームページにあり)を郵送、FAX、メールまたは窓窓口へ持参



市ホームページ

## 講座・教室

## 脳力アップ! ずくだせ教室

日時 12月10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「睡眠と健康の知恵袋」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 長野エリカ氏  
(明治安田生命保険相互会社)

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 11月28日(金)以降、電話で

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

## 認知症サポーター養成講座

日時 12月9日(火)  
13:30～15:30(開場 13:00)

場所 丸子文化会館 小ホール

内容 認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、応援するサポーターを養成する講座

講師 永井悦子氏(社会福祉法人恵仁福祉協会特別養護老人ホームアザレアンさなだ施設長)

対象 市内在住・在勤の方  
(過去に受講した方も可)

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 11月17日(月)以降、電話で

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

小さな働くを応援する  
「よりみちキッチン」日時 12月4日・11日、  
令和8年1月15日・29日

の木曜日

各日 14:30～16:30

場所 麺とエント(大手2-3-4)

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

☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383

(地域雇用推進課)

就職個別相談  
ミニジョブカフェ日時 12月11日(水)・23日(火)、  
令和8年1月8日(水)・

27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。  
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

☎ 地域雇用推進課 ☎26-6023

## 支援者のための婚活セミナー

日時 1月22日(木)  
14:00～15:30(受付 13:30～)

場所 サントミューゼ 多目的ルーム

内容 お互いの悩みを共有しながら、婚活を支援する方法を学びます。

講師 溝端勇二氏(㈱ファイン代表)

対象 独身の子を持つ親御さん、  
結婚相談員などの支援者

定員 30名

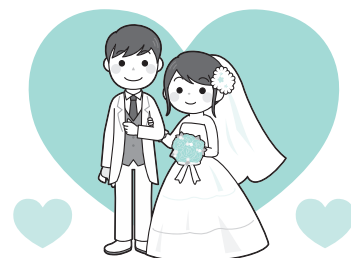
申込 1月9日(金)までに

申込フォームで

申込フォーム

その他

本セミナーでは、お見合いや異性の紹介は行いません。

☎ 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若者支援のこれからを問う  
工藤啓×長岡秀貴 特別対談日時 12月5日(金)  
14:30～16:00(開場 14:00)

場所 信州大学繊維学部 講堂

内容 不登校や引きこもり、就職の悩みを抱える若者への支援について、全国で活動する専門家が語ります。

対象 不登校や引きこもりのお子さんを持ち、支え方に悩む保護者の方、  
若者支援に関心がある方

☎ ㈱待学園 スクオーラ・今人

☎38-0063

(地域雇用推進課)

第28回 川西カルテット  
弦楽四重奏コンサート

日時 12月6日(土) 14:00～

内容 クラシックからポピュラー音楽、  
懐かしの唱歌を演奏

出演 川西カルテット

大工原加奈子:ヴァイオリン

大井俊恵:ヴァイオリン

上原恭子:ヴィオラ

寺島都志子:チェロ

定員 先着100名

料金 500円

(小・中学生無料、未就学児入場不可)

申込

11月25日(火)以降、電話

または市ホームページ内の

LINE予約などで

☎ 川西公民館 ☎22-5004



## 第65回 上田市短詩型文学祭

日時 12月7日(日) 13:30～

場所 上田文化会館、中央公民館

内容

●第一部 各部門(短歌、俳句、川柳、詩)の表彰式

●第二部 選者からアドバイスをいただく部門別研究会

申込 受賞者以外で参加を希望される方は、  
12月2日(火)までに電話で

☎ 中央公民館 ☎22-0760

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「任意参加」で「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。





## アクアプラザ上田 各種教室(1～3月)

番号	教室名(回数)	曜日	初回	時間	対象	定員	料金
①	ベビー0・1歳児(10回)	火	1月6日	12:00～12:40	6か月～2歳未満児と保護者	各15組	4,500円 (保険料込み)
		金	1月9日				
②	ベビー1・2・3歳児(10回)	火	1月6日	11:00～11:50	1～4歳未満児と保護者	各15組	4,500円 (保険料込み)
		金	1月9日				
③	ベビーママヨガ(8回)	月	1月5日	11:30～12:30	6か月～3歳未満児と保護者	各7組	300円/回 保険料 500円
		水	1月7日				
④	水中バラエティ(10回)	金	1月9日	19:00～19:50	どなたでも	20名	300円/回 保険料 600円
⑤	パワーヨガ(10回)	火	1月6日	19:00～20:00		各15名	
	パワーヨガ(9回)	水	1月7日	14:00～15:00		各15名	
⑥	イブニングヨガ(10回)	金	1月9日	19:00～20:00		各15名	
		土	1月10日	18:00～19:00		各15名	
⑦	骨盤ヨガ(8回)	月	1月5日	10:10～11:00		15名	
⑧	姿勢改善ヨガ(5回)	木	1月15日	14:00～15:00		10名	
⑨	ボディシェイプ(10回)	金	1月9日	18:00～19:00		10名	
⑩	Wの刺激～脳と足裏～(10回)	金	1月9日	14:00～14:50		10名	

## 共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①～④は12月19日(金)、⑤～⑩は12月20日(土)以降、印鑑を持参し窓口に

その他 ●期間などの詳細はホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

●別途毎回入館料が必要となります。

●上記以外のキッズ年少・年中・年長、各ジュニア教室は、電話または窓口でお問い合わせください。

問 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)



ホームページ

## パパのベビーダンス&amp;ママの骨盤ヨガ

日時 11月30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。運動ができる服装でお越しください。

講師 山本美枝氏(ベビーダンス)  
渡辺由紀子氏(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  
※赤ちゃんと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

申込 11月17日(月)以降、電子申請  
または電話で



電子申請

問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

## 「勤めを終わったら花農家になろう」講座

日時 12月20日(土) 10:00～12:00  
場所 JA信州うえだ農産物流通センター  
会議室(殿城80)

## 内容

- 上田地域の花き栽培
- 花きの流通
- 主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュール
- 定年帰農花き生産者の取組事例紹介

対象 数年の内に退職される方(すでに退職された方も可)で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方

申込 12月16日(火)までに電話またはFAXで  
問 21上小農業活性化協議会事務局  
(上田農業農村支援センター内)  
☎25・7126 ☎27・2136

(農業政策課)

## ③マイコンプログラミング教室

日時 12月20日(土) 9:15～16:30

内容 60個のLEDでクリスマスツリーを飾り、マイコン(Arduino)のプログラムを作って光らせます。

講師 飯島研氏(長野県工科短期大学校  
知能情報システム学科准教授)

対象 小学校高学年の方

定員 先着10名

## ①～③共通事項

## 申込

住所・氏名・連絡先をホームページ内の申込フォーム、  
電話、FAXまたはメールで



ホームページ

## 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。

問 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)

## まちなかキャンパスうえだ市民向け講座

## ①乳児遺棄事件から考える若年出産

日時 11月29日(土) 10:00～11:45

内容 乳児遺棄事件による若年出産の背景に迫り、わがまちの子ども虐待を考える機会にします。

講師 井上景氏  
(長野大学社会福祉学部准教授)

対象 中学生以上の方

定員 先着20名

## ②飲み込み(嚥下)の力を科学でチェックー検査用の機械にさわってみようー

日時 12月13日(土) 10:00～11:00

内容 おいしく食べるために大切な「飲み込み」の力を測る機械を見たり、触ったりしながら、検査を体験します。

講師 大森信行氏(長野県工科短期大学校  
知能情報システム学科教授)

定員 先着10組

☎ 続く

## ワールド・キッチン(ボリビア編)

日時 12月14日(日) 9:30～

場所 市民プラザ・ゆう1階 料理室

内容 各国出身の講師を招き、料理を通じてその国の文化を学ぶ講座です。  
今回は、ボリビアのワンプレート料理を作ります。

講師 山川きよみ氏(ボリビア出身)

定員 先着30名

料金 500円/人(小学生以下無料)

持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具

申込 11月25日(火)以降、電話またはメールで

問 上田市多文化共生推進協会(AMU)

☎25・2631

☎ ueda\_tabunka@po15.ueda.ne.jp

人権共生課 ☎75・2245

☎ jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp

## 上田市防災講座2025

日時 12月20日(土)  
9:30～11:30  
(受付 9:00～)

場所 上田文化会館 ホール

## 内容

「みんなでみんなを支える防災」が当たり前となる地域づくりを再考するとともに、「うえだ手話言語・情報コミュニケーション条例」制定5周年を踏まえ、防災に関する手話コミュニケーションも学べる防災講座です。

講師 大久保隆志氏  
(日本防災士会長野支部支部長)  
牧内智子氏  
(上田市聴覚障害者協会副会長)

問 危機管理防災課 ☎21・0123



市ホームページ



## 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 12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2024年産以降のもの)

問 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)





## その他のイベント

行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
塩田の郷マレットゴルフ場 納会大会	11月30日(日) 8:30~12:00(受付 8:00~)	塩田の郷 マレットゴルフ場 (前山2400-1)	1,000円 (保険料込み。当日徴収) 別途、入場料500円 (年間券保有者を除く)	11月25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)
ささらの湯 冬まつり	12月 7 日(日) 10:00~14:00	室賀温泉ささらの湯	物販は有料	室賀温泉ささらの湯 ☎31-1126 (農業政策課)
上っ子わいわいまつり	12月14日(日) 10:00~13:15	東御市中央公民館 (東御市東288-4)	物販は有料	上田子ども劇場事務局 ☎71-7349 (生涯学習・文化財課)
バドミントンサークル	中学生以上 毎週木曜日 19:00~21:00	上田城跡公園体育館	500円/月	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)
	子育て世代の女性 毎週木曜日 13:00~15:00	上田城跡公園 第二体育館		
ポッポ体操教室 (1歳半~未就園児)	12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	
親子運動あそび教室 (年少~年長児)	12月13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	12月20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	
①クリスマス フラワーアレンジメント 教室 (先着20名)	12月 8 日(月) 19:00~	真田中央公民館 第2会議室	4,000円	①11月26日(火)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)
さなだスポーツクラブ 20周年記念 ②ファミリー スポーツフェスタ	12月14日(日) 9:30~13:00	真田中央公民館 大ホール	無料	

## 健康・スポーツ

### 介護予防体操

期日/場所

- ①12月 2 日(火)・9 日(火)  
／上田城跡公園体育館
- ②12月19日(金)  
／上田城跡公園体育館 柔道場
- ③12月 2 日(火)  
／丸子文化会館 小ホール
- ④12月16日(火)  
／長瀬市民センター
- ⑤12月10日(火)・23日(火)  
／真田中央公民館
- ⑥12月 5 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、①④は室内用運動靴、  
②はヨガマット(お持ちの方)または  
バスタオル。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

### ノーバディーズ・パーフェクト (NP)プログラム 父親コース

日時 1 月18日・25日、2 月1 日・8 日・  
15日・22日の日曜日 (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。  
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  
お父さん

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 1 月 5 日(月)までに市ホーム  
ページ内の電子申請で

☎ 中央子育て支援センター ☎26-3096  
(子育て・子育て支援課)

### 求職中の若者のための パソコン講座

日時 12月15日(月)~19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  
(Office2024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 12月12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)

### 正社員を目指す若者募集 (キャリアボUEDA)

期間 1 月 8 日(火)~  
3 月20日(金・祝)

内容 若者向け就職サポート  
プログラムです。  
コミュニケーション力とデジタル基礎力  
を身につける2か月間の研修で、安定  
した正社員就業を目指します。座学研修  
(1か月間)、職場研修(1か月間)  
※研修期間中は賃金を支給、社会保険加入

対象 市内在住(予定を含む)の  
おおむね30歳までの方

定員 10名(選考による)

申込 12月23日(火)までに電話、  
メールまたはホームページ  
内の申込フォームで

その他 保護者向け相談会も随時開催

☎ シードジャパン(株) ☎0120-45-8155  
☎ online@seed-japan.jp  
(地域雇用推進課)

## あたたかい心

### ◇株式会社TOTOKU様

ウエットティッシュ96パック、備蓄毛布50枚、アンクルウェイト20個、  
電子レンジ1台、紙パック式クリーナー1台  
／感染防止対策などとして高齢者福祉施設などへ

### ◇上田西ロータリークラブ様

折りたたみ式車椅子2台／サントミュージゼへ

### ◇宮崎泰広様

作品 版画1点、油彩画1点／市立美術館へ

### ◇株式会社サンジウナナド様

現金100,000円／地域公共交通確保維持改善事業へ

●ふるさと寄附金 2,178件 46,042,000円

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  
(9月分)。

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。

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。



## 池波正太郎真田太平記館

図 ☎28・7100（水曜日、12月29日(月)～令和8年1月3日(土)・13日(火)、2月12日(休)休館  
※2月11日(水・祝)は開館）

## 【上田市誕生20周年記念事業】【台東区池波正太郎記念文庫姉妹館連携事業】写真展『おれの足音～大石内蔵助』の舞台を歩く

【期間】12月13日(土)～令和8年2月15日(日)

各日 10:00～18:00(最終入館 17:30)

【内容】赤穂・京都・東京を取材し、赤穂浪士四十七士の頭領・大石内蔵助の生涯を描いた池波作品『おれの足音～大石内蔵助』の中で印象深く登場する場所の現在の様子を、関連資料とともに展示します。

【料金】一般400円、高校・大学生260円、小・中学生130円

※市内の高校生以下は無料 ※団体・障害者手帳割引あり

【上田市誕生20周年記念事業】

## 特別講座『おれの足音』と『真田太平記』

【日時】12月19日(金) 13:30～15:00

【内容】池波作品の「忠臣蔵もの」の集大成である『おれの足音』と、「真田もの」「忍者もの」の集大成である『真田太平記』について、池波正太郎のアシスタントを長く務めた当館指導員がわかりやすく解説します。

【講師】鶴松房治氏(当館指導員) 【定員】先着20名

【料金】400円(コーヒー付き) 【申込】11月22日(土)以降、電話で



## 上田図書館

図 ☎22・0880（月曜日休館）

## システム更新に伴う市内図書館の休館

利用者登録や図書の貸出・返却・検索・予約(インターネットを含む)などの業務を停止します。

図書館によっては期間中に学習室などを利用できます。詳しくは各館へお問い合わせください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

【休館期間】12月22日(月)～令和8年1月8日(木)

【場所／図】上田図書館／☎22・0880、創造館分室／☎27・1758、  
上田情報ライブラリー／☎29・0210、丸子図書館／☎42・2414、  
真田図書館／☎72・8080、武石公民館図書室／☎85・2030、  
塩田公民館／☎38・6883

## 音訳ボランティア養成講座

【日時】12月20日、令和8年1月24日、2月28日、3月28日の土曜日（全4回）

各日 10:00～11:30

【内容】上田図書館では、録音図書の作成と貸出を行っています。

録音図書を作成する音訳ボランティアの基礎を学ぶ講座です。

【講師】駒村則子氏(ナレーター・フリーアナウンサー・声の教室キャナリー主宰)

【定員】10名 【申込】11月25日(火)以降、電話または窓口で



市ホームページ

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

※9月24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】

炊飯器(5.5合用)／テレビ(35インチ)／  
マットレス(シングル・ダブル)／  
地下足袋(22.5cm)／五月人形・かぶと／  
鏡付き机(イス付き)／漬物用ガラス瓶・  
かめ／こたつ板(90×90cm)／こたつ  
布団(200×240cm)／ゆかた・帯・下駄  
(女性用)／ゆかた(男性用)／カーテン  
(110×200cm)／レースカーテン  
(105×200cm)／電子ピアノ(ヤマハ)  
／電子オルガン

【ゆずってください】

紙おむつ(大人用)／着物／犬小屋  
(大型犬用)／草刈り機

## 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】

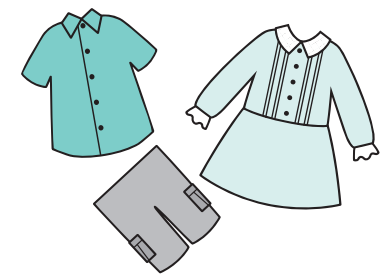
まだ着られる状態の衣類を無料回収中です。回収した衣類は、古着やウエスとして再利用されます。

【回収品目】

古着(シャツ類、ズボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コートなど)、ぬいぐるみ、毛布、バッグなど

【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。

ノルディックウォーキングで  
歩く 生島足島神社

日時 12月7日(日)  
8:45～11:30(受付 8:30～)

※小雨決行、荒天時中止

集合場所 上田城跡公園 やぐら下芝生広場

内容 ノルディックウォーキングで、別所線沿線を生島足島神社まで歩きます。

※目的地で解散

対象 市内在住で7kmを完歩できる方

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)、電車賃380円(別所線で下之郷駅から上田駅へ戻る方のみ)

申込 11月25日(火)～12月3日(水)に

電話または窓口で

図 健康推進課 ☎28・7123

信州上田ノルディックウォーキング協会

☎24・1812(当日のみ)

## 施設イベント

## 武石ともしび博物館

図 ☎85・2474  
(月曜日・祝日の翌日休館)

## クリスマスキャンドル作り教室

【日時】12月13日(土)  
13:30～16:00

【内容】

自分好みのクリスマスキャンドルを作ります。

【定員】先着20名

【料金】400円(材料費)

【申込】12月3日(水)以降、電話で



## 上田市スポーツ教室

教室名／日時／場所／定員／料金

①ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(冬期)

／1月7日～3月18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

②筋トレ・脳トレスクエアステップ(冬期)

／1月7日～3月18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

①②共通事項

対象 18歳以上の方

申込 11月17日(月)～12月16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、図)に用紙を提出

図 上田市スポーツ協会事務局

☎27・9400

(スポーツ推進課)



## 上田市障がい者スポーツ教室

日時 1月9日(金) 13:00～15:00

場所 上田城跡公園第二体育館

内容 体操、風船バレー

運動ができる服装でお越しください。

講師 障がい者スポーツ支援センター佐久

対象 市内在住・在勤・在学の障がいの

ある方とその家族

定員 先着20名

持ち物 上履き、タオル、飲み物

申込 11月25日(火)～12月12日(金)に

電話またはFAXで

図 上小圏域基幹相談支援センター

(ふれあい福祉センター2階)

☎28・5522 図28・5520

(障がい者支援課)

## 小学生スキー教室(1泊2日)

期日 1月4日(日)・5日(月)

場所 菅平高原スキー場

講師 全日本スキー連盟公認指導者

(上田スキークラブ)

対象 集団生活ができ、一人でも参加

できる市内の小学5・6年生

定員 60名(申込多数の場合は抽選)

料金 1万円(講習料、リフト代、保険料、宿泊費込み)

※参加者決定通知に同封の納付書で、12月17日(火)までに納付

申込

11月21日(金) 9:00～30日(日)

15:00に市ホームページ内

の電子申請で

図 スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

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「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。



i プラザうえだ(市民ICT推進センター)

☎71・7591 (木曜日休館)

はじめての Canva 入門講座

【日時】12月14日(日) 10:00～12:30

【内容】無料ツール「Canva」を使って、名刺やチラシのデザイン方法など、基本操作を学びます。

【講師】水畠歩実氏

【対象】13歳以上の Canva 未経験または初心者の方

【定員】10名(申込多数の場合は抽選)

【料金】4,000円(テキスト代込み)

【持ち物】筆記用具

【申込】11月30日(日)までにホームページ内の申込フォームで

Excel 初心者2日間コース

【日時】12月16日・23日の火曜日 両日 13:30～16:00

【内容】数値の入力と計算、関数、グラフの作成、データベースの基礎を学びます。

【講師】敦賀由美子氏

【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)

【申込】12月2日(火)までにホームページ内の申込フォームまたは電話で

まんが・イラストワークショップ

【日時】12月20日(土) 13:30～16:30

【内容】参加者それぞれが自由に作業できます。二次創作、雑談もOK！

【講師】宙花こより氏(漫画家・イラストレーター)

【対象】高校生以上で、普段からまんがやイラストを描いている方

【定員】16名(申込多数の場合は抽選)

【料金】500円

【持ち物】iPadなどご自身が使う道具 ※アナログ作業はできません。

【申込】12月6日(土)までにホームページ内の申込フォームで

LEDクリスマスツリーを作ろう

【日時】12月21日(日) 13:00～14:30、15:00～16:30

【内容】8個のLEDがランダムに光るクリスマスツリーを、はんだ付け工作します。

【対象】小学4年生～高校生 【定員】各回10名(申込多数の場合は抽選)

【料金】1,000円

【申込】12月7日(日)までにホームページ内の申込フォームで

その他のイベント  
情報はホームページ  
をご覧ください



短歌

小宮山 久子 選

文芸

入選作品

迷いつつ梅の古木を終に切る寂しさ残るも空は広がる  
「日中の畑仕事は厳禁よ」言い置き娘は仕事に向かう  
近くても歩くものだと思はれる短歌の材料道端に有り  
気がつけば猫背となりし体起こしまづは五回の深呼吸吸せり  
盆に來し亡友は満ち足り帰りしや東南の空に星の瞬く  
東方へ五度傾きて建てられし我が家の作り夏向きの家  
〈選者評・一句目〉 親しんできた梅の老木を思いきって切り倒したのでしょう。その寂しさを結句で解放感へと展開させていて、読者の気持ちも明るくなります。

俳句

島田 洋子 選

粗熱をとって夕立去りにけり  
目の悪い犬の脅ゆる稲光  
手に包みランタンやう草堂  
ラグビーの荒ぶる声や炎天下  
炎天や列なす貨車の地の震へ  
故郷も稲刈る頃と大根蒔く  
八朔や鎮守の森の神相撲  
受胎聞き涙する母秋あかね  
鳴く虫に合わせリズムを取ってをり  
〈選者評・一句目〉 今年は例年にない猛暑でした。夕立が降っても粗熱をとった程度だったという。今年の夏を象徴するなかなか思いつかない表現です。

川柳

斉藤 俊 選

世話役も敬老になる長寿会  
あざやかな鳴き声競うアブラ蟬  
灯籠の蜂と戦う墓掃除  
敬老会お互いの無事確かめる  
夕顔の味噌汁旨き妻の味  
盆送り孫も送ってシップ貼る  
当人はすやすや眠る祝い膳  
太陽さま働きすぎよ夏季休暇  
気が晴れぬ出掛けられないまたコロナ  
〈選者評・一句目〉 各地区で、長寿会等行われますが、世話役の方は、長年にわたり役を担っています。この時ばかりは世話役など忘れ、皆さんと大いに楽しんで頂きたい、そんな思いです。

2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です。
- インターネットでの投稿は、二次元コードを読み取り、投稿フォームに入力してください。
- 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、**図**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)。
- 個人情報や、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。

**図** 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601 (住所不要)

12月16日(火)必着



投稿フォーム

上田情報ライブラリー

☎29・0210 (火曜日休館)

正月迎えの花作り～アレンジメント講座～

【日時】12月27日(土)

13:30～15:30(受付 13:00～)

【場所】上田駅前ビル パレオ2階 会議室

【内容】正月用に生花を用いてフラワーアレンジメントを作ります。

【講師】関口篤佳氏(勅使河原和風会・「青い鳥」主宰)

【定員】先着20名

【料金】3,000円(材料費)

【持ち物】花ばさみ、作品用袋、ゴミ袋、エプロン(必要な方)

【申込】11月24日(月・振休)～12月24日(水)に電話または窓口で

【その他】12月24日(水)以降のキャンセルは材料費をいただきます。



まゆ 繭ホールコンサート

クリスマスコンサート「日本歌曲とイタリアオペラ」

【日時】12月13日(土) 18:45～20:10(受付 18:15)

【出演】嶋田多華子(ソプラノ)、須江さやか(ピアノ)

【曲目】山田耕筰／ベチカ

ブッチーニ／ある晴れた日に(オペラ『蝶々夫人』より) 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】11月24日(月・振休)以降、電話または窓口で

【主催】上田図書館倶楽部

真田図書館

☎72・8080 (月曜日休館)

第15回 図書館まつり

【期日】12月6日(土)

【時間／内容】

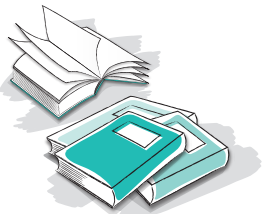
- 9:30～11:00／本のリユース市(なくなり次第終了)、移動図書館車「やまびこ号」見学会
- 10:30～11:30／おはなし広場(腹話術、焼酎亭呑み鉄の落語)
- 13:30～15:00／読み聞かせ(長野大学 お花し支援プロジェクト)、鳴沢今日子折り紙教室

リサイクル本の受け入れ

【日時】11月29日(土)・30日(日) 両日 13:00～15:00

【内容】図書館まつり「本のリユース市」で提供するための本を受け入れます。

※全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みまたは傷みの激しい本は受け入れできません。



真田塾

【日時】①12月20日(土) ②令和8年1月24日(土) 両日 14:00～16:00

【演題】①元禄期の文化 ー井原西鶴・近松門左衛門・松尾芭蕉を中心にー  
②宝暦・天明期の文化 ー蔦屋重三郎をとりまく人々を中心にー

【講師】両角文秋氏(信州大学人文学部・上田高等学校非常勤講師)

【定員】先着40名(連続講座ですが、個々の受講も可能です)

【申込】11月21日(金)以降、電話または窓口で

ビブリオバトル

【日時】12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】11月23日(日・祝)以降、電話または窓口で

※①は12月7日(日)まで

「こころ」と頭の実用セミナー

【日時】12月17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】こころの思いを文字にする！一紙に手で書くおもしろさー

【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】11月21日(金)以降、電話または窓口で

- 暮らしに役立つ生成AI体験セミナーなど、その他のイベント情報は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館)

信州国際音楽村少年少女合唱団  
クリスマスコンサート2025

【日時】12月21日(日)

14:00～(開場 13:30)

【場所】ホールこだま

【内容】第一線で活躍する声楽家が指導する、子どもたちの澄んだ歌声をお楽しみください。

【出演】信州国際音楽村少年少女合唱団  
指揮：彌勒忠史 ほか

ピアノ伴奏：田中菜緒子、別府彩乃

【曲目】きよしこの夜、もろびとこぞりて、  
アヴェ・ヴェルム・コルプス ほか

【料金】500円



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。





# 毎年12月3～9日は 障害者週間です



市ホームページ

「障害者週間」は、障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がいのある人があらゆる分野での活動に参加する意欲を高めることを目的に制定されました。障がいの有無にかかわらず、互いが尊重し支え合う「共生社会」の実現に向けて、多様性の大切さを考え、誰もが暮らしやすいまちをつくりましょう。

☎ 障がい者支援課 ☎23・5158

11月15日(土)～26日(水)

東京2025デフリンピックが開催されます！

デフリンピックとは、聴覚障がい者のためのスポーツ大会で、オリンピック、パラリンピックに並ぶ、国際的な総合スポーツ大会の一つです。オリンピックと同様に、4年に一度開催され、東京大会で100周年を迎えます。国際手話・スタート合図ランプ・旗を使った審判など、視覚による情報保障が特徴です。この大会では、公平な競技環境を実現し、誰もが自分らしく能力を発揮できる「ソーシャルインクルージョン」\*を目指します。

※ソーシャルインクルージョン…

社会的に弱い立場にある人も含め、すべての人が社会の一員として大切にされ、お互いを尊重し合いながら暮らす社会を目指す考え方

市では、情報保障の一環として、「うえだ手話言語・情報コミュニケーション条例」を制定しています。聴覚障がいを含め、外見からはわかりにくい障がいが多くあります。この機会に、障がいへの理解を深め、聞こえが不自由な方には筆談で話したり、手話通訳や要約筆記が行いやすいようにゆっくりわかりやすく話すなど、一人一人に合わせたコミュニケーション方法で、思いやりのある行動をお願いします。

手話で  
デフリンピックを  
応援しよう！



頑張れ！

8月18日(月)

全国を巡回している  
キャラバンカーが  
市を訪れ、デフリン  
ピック応援イベント  
が開催されました。



市ホームページ



百害あって一利なし

たばこの害については、皆さんもすでに十分ご存じかと思えます。

たばこの煙には約70種類もの発がん性物質が含まれており、肺がん、喉頭がん、食道がんをはじめ、多くのがんと関連があります。また、心筋梗塞や脳卒中などの心血管障害、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病、睡眠障害、認知症、老化促進との関連も指摘されています。

さらに、受動喫煙により、本人のみならず周囲の人（特に妊婦や子ども）に対しても、多大な健康被害を及ぼします。

ニコチン中毒

では、健康・長寿の最大の敵(図：危険因子に関連する非感染性疾患による死亡数第1位)であるたばこは、なぜやめられないのでしょうか。それは、たばこに含まれるニコチンが、脳の報酬系( reward system)に作用して、快感や多幸感をもたらすドーパミンを過剰に分泌させるためです。ドーパミンは幸せホルモンの一種で、本来は意欲や集中力、生存や子孫を残すために必要なものです。ただ、その効果は

たばこはなぜやめられないのか

ニコチン中毒(依存症)



人生100年時代を先取りした  
健康シリーズ

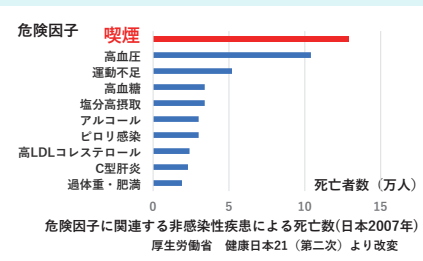
その14



よし ざわ かなめ  
吉澤 要  
地域医療政策室  
地域医療政策総合調整参事  
(独)国立病院機構  
信州上田医療センター  
名誉院長

☎ 地域医療政策室  
☎75・5463

長く続かず、効果が切れてくるとイライラし、またニコチンが欲しくなってしまう(ニコチン依存)。そのため、健康に悪いとわかっていても、個人の努力でやめるには相当な困難を伴い、禁煙成功率は10%程度と言われています。好奇心や友達からの誘いでなんとか吸い始め、いったん喫煙習慣がつくと、若者ほどやめられなくなるため、喫煙を始める若者への啓発が必要でしょう。



健康・長寿のため禁煙を！

禁煙外来の成功率は徐々に上昇して70～80%くらいになっています。すでに長年喫煙されていて禁煙したい方は、依存症を克服するために専門医を受診しましょう。

厚生労働省や市ホームページなどでも、たばこの害や禁煙について情報発信を行っていますのでご覧ください。



市ホームページ

## 12月 相談コーナー

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)	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	9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	11日(木)	13:00～16:00			
行政相談／登記・法律相談	17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	19日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不 要	真田生活環境担当 ☎72・0154
	1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
	4日(木)	10:00～16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎23・5393
	4日(木)	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
	2日(火)		真田地域自治センター		真田市民サービス課 ☎72・0154
	1日(月)		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	18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		2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日 13日(土)・20日(土)	10:00～17:00			
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	—	—	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			8:30～17:15		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	2日(火)・16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)
	10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 年末に急増！海産物の購入を強引に勧める電話にご注意を！

年末にかけて、カニなどの海産物の「電話勧誘販売」や「送り付け」のトラブルに関する相談が増えてきます。相談事例を見ると、電話勧誘を受けた際に購入を断っているにもかかわらず、事業者から一方的に送ると告げられて電話を切られるケースや、番号を変えて何度も電話をしてくるケースなど、事業者による執ようかつ強引な勧誘が見られます。また、突然海産物が代引配達で届き、同居している家族が代金を支払ってしまったケースもあります。



### 消費者へのアドバイス

■不要な場合は、きっぱりと断りましょう。断ったにもかかわらず、一方的に代引配達で商品が届いたら受け取りを拒否しましょう。「格安にするので購入しないか」「閉店するので買って」などと言って、強引に購入させるような勧誘が目立っています。不要ならきっぱり断り、すぐに電話を切りましょう。一方的に代引配達で商品が届いた場合は宅配業者に事情を説明し、名称や所在地など事業者の情報を記録してから受け取りを拒否し、代金は支払わないようにしましょう。

■代金を支払った場合でも事業者に対し返金を求めることができます。一方的に送り付けられた商品には代金を支払う必要はありませんので、返金を求めることができます。  
■電話勧誘で契約したときは、クーリング・オフができます。電話で購入を承諾してしまっても、特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であれば、書面やメールなどによりクーリング・オフをすることができます。

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。



## サントミュージーゼニュース

交流文化芸術センター ☎27・2000 / 市立美術館 ☎27・2300

## 劇場・ホール

## レジデンスプロジェクトVol.3 サントミュージーゼ×Co.山田うん『DUO DUO DUO』

レジデント・アーティスト事業が3年目を迎える本年は、世界で上演した2作品と、新たなデュオ作品を発表します。

振付・演出：山田うん、川合ロン

出演：山田うん、川合ロン、飯森沙百合

山口将太郎、黒田勇、角田莉沙



日時 12月20日(土)・21日(日) 両日 14:00～(開場 13:30)

場所 大スタジオ

料金 一般2,000円(U-25 1,000円)

(全席自由) 中学生以下無料(要整理券)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中

## 椿三重奏団 リサイタル

ピアノ：高橋多佳子

ヴァイオリン：磯絵里子 チェロ：新倉瞳



©Fukaya Yoshinobu

日時 令和8年1月31日(土)  
14:00～(開場 13:30)

場所 小ホール

プログラム プラームス／ピアノ三重奏曲 第1番 ほか

料金(全席指定) 一般2,000円(U-25 1,000円)

プレイガイド 11月29日(土) 10:00～

サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売

## ■関連プログラム

## ●地域ふれあいコンサート

## ①神科・豊殿地域

日時 12月2日(火) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 上野が丘公民館 大ホール

## ②丸子地域

日時 12月4日(木) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 丸子文化会館 小ホール

## ◆①②共通事項

料金 500円  
(全席自由) (当日券のみ。高校生以下無料、未就学児入場可)

## ●アナリーゼ・ワークショップ

リサイタルで演奏される楽曲の魅力を出演者がわかりやすくお伝えします。

日時 12月5日(金) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 小ホール

料金 500円(当日券のみ。リサイタルのチケットをお持ちの方は無料、要提示)

## 群馬交響楽団 上田定期演奏会 -2026冬-

指揮：クリスティアン・アルミンク  
ピアノ：エリック・ルー ソプラノ：渡邊仁美  
テノール：村上敏明 バリトン：志村文彦

日時 令和8年2月22日(日)  
15:00～(開場 14:15)

場所 大ホール

プログラム ラヴェル／

左手のためのピアノ協奏曲

ワーグナー／楽劇『ワルキューレ』第1幕 ほか

料金(全席指定) S席4,500円(U-25 2,000円)、A席3,500円(U-25 1,500円)

プレイガイド 11月23日(日・祝) 10:00～

サントミュージーゼ(Web・窓口)ほかで発売



©Shumpei Ohsugi

## PARCO PRODUCE 2025『シャイニングな女たち』



吉高由里子×蓬莱竜太で贈る、現代社会の生きづらさと「主観の不確かさ」を描く新作群像劇

作・演出：蓬莱竜太

出演：吉高由里子、さとうほなみ、桜井日奈子

小野寺ずる、羽瀬川なぎ、李そじん、名村辰、山口紗弥加

日時 令和8年1月24日(土) 12:00～、17:00～  
25日(日) 12:00～

場所 大ホール

料金(全席指定) S席12,000円、A席9,500円

プレイガイド 11月29日(土) 10:00～

サントミュージーゼWeb ほかで発売  
※サントミュージーゼでは11月29日(土)・30日(日)はWebのみで販売。残席がある場合は12月

1日(月) 9:00～窓口でも販売。

サンライズプロモーション北陸

☎025・246・3939

問い合わせ

## 高校生と創る『実験的演劇工房12th』

市内の高校演劇班(部)の生徒が一同に会し、プロの演出家指導の下、約2週間かけて全力で創作した演劇作品です。

作・演出・監修・指導：守田慎之介(演劇関係いすと校舎代表)

日時 12月13日(土)・14日(日) 両日 14:00～(予定)

場所 大スタジオ

料金(全席自由) 一般500円、高校生以下無料(要整理券)

プレイガイド 11月下旬にサントミュージーゼ(Web・窓口)で発売

## 美術館

## 第50回記念 全国大学版画展

全国的美術系大学で版画を専攻する現役学生の選抜作品を紹介する展覧会です。本年は、50周年を記念する特別展も開催します。

期間 11月29日(土)～  
令和8年1月12日(月・祝)

火曜日、年末年始(12月29日～令和8年1月3日)休館

2階企画展示室

料金 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円

※障害者手帳携帯者および介助者1名は無料

※山本鼎コレクション展示もご覧いただけます。

## ■同時開催

・特別展「記念展示 現在版画の対話」

・国立印刷局展示「凹版彫刻の歴史」

・版表現新進作家展

## ■関連イベント

①全国大学版画展授賞式

②講演会「山本鼎の創作版画」

③「記念展示 現在版画の対話」出品作家クロストーク

日時 12月20日(土)

①13:00～ ②14:00頃～ ③15:00頃～

場所 市民アトリエ・ギャラリー

料金 無料



最新の情報はホームページをご覧ください。



休館：火曜日(祝日の場合はその翌平日)、年末年始(12月29日～1月3日)

※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可となります。

※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミュージーゼ窓口・サントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入できます(入場時要年齢確認)。



## 保育園で働いてみませんか？

市内には29の公立園があります。園ごとに、地域性や環境を生かした保育を行っています。また、保育士の年齢層も豊かで、保育を学び合う機会も多くあり、協力しながら保育を進めています。

☎ 保育課 ☎23・5132

## 保育園の仕事にどのようなイメージを持っていますか？

一日中、子どもたちと遊んでいて楽しそう

たくさん子どもたちのお世話で大変そう！

## 実際の保育園の仕事は〰〰〰

## ①専門性が高い

子どものより良い成長を願い、一人一人に合った関わりをしています。

## ②やりがいがある

子どもの興味や関心に寄り添い、一緒に楽しむことで、成長を身近に感じられます。

## ③社会的貢献度が高い

未来を担う子どもたちの成長を支え、保護者の子育てをサポートしています。



保育士・保育補助員に聞きました

## あなたのやりがい教えてください！



毎日子どもたちの笑顔や成長に立ち会えることが、一番のやりがいです。昨日できなかったことが今日できるようになる瞬間に、胸が熱くなります。大変なこともあります、それ以上に喜びや感動があふれる保育園。子どもたちとともに成長できる、そんな職場です。

子どもの頃の夢は保育士でした。いつかは保育の仕事に就きたいと思っていたところ、決心して今年の4月に保育補助員になりました。お散歩に同行したり、膝の上で絵本を読んだり、日々の保育時間があこがれの夢の中にいることを実感させてくれます。保育士試験に合格し、来年度から保育士になるため、より深く子どもたちと関わっていききたいです。

保育園の仕事の様子は、動画でもご覧いただけます。



## 保育園と一緒に働く仲間を募集しています！

市では業務の効率化を進め、働きやすい環境づくりに取り組んでいます。未来を担う子どもたちが健やかに成長するためには、あなたの力が必要です。一緒に子どもたちの「最高の笑顔」を引き出しましょう。

## 募集

## 保育園見学会を開催

市内の保育現場を見学できます。保育園の『今』を知るチャンスです。見学日はご都合に合わせて調整しますので、固まってお電話ください。



## 募集

## 令和8年度 保育職場の会計年度任用職員募集

任用期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日

勤務場所 市内の公立保育園

職種／勤務時間 ①臨時保育士／8:30～17:15  
②パート保育士／9:00～16:00、8:30～16:30  
③延長保育士／～8:30、16:30～  
※勤務場所により異なる  
④代替保育士／8:30～16:30

面接日 12月10日(火)・12日(金)

面接場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

申込 12月1日(月)までに履歴書(写真付き)、保育士証の写しまたは資格取得見込み証明書を、郵送または固窓口まで。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 保育課 ☎23・5132 〒386-0012 中央6-5-39



市ホームページ



## 笑顔いっぱい！丸子かわまち公園で秋散歩

10月15日(水)

ちぐさ幼稚園の年少～年長児22名が、10月にオープンした「丸子かわまち公園」をお散歩で訪れました。公園に着いた園児たちは、多目的広場でかけっこやおにごっこ、シロツメクサの花摘み、タンポポの綿毛飛ばし、虫探しなど思い思いの遊びを楽しみました。その後、土手を見つけた園児たちは、横になってころころと転がったり、元気よく走り回ったり、夢中になって大はしゃぎでした。「次に来るときは段ボールを持ってきて滑ってみよう」「家族でまた来たい」などと話し、次の遊びに期待で胸を弾ませていました。



丸子かわまち公園  
完成式の様子は、動画で  
ご覧いただけます。



## 土に戻る素材・竹を使って灯籠作り

武石小学校5年生が㈱アトリエデフ指導のもと、竹を使った灯籠作りに挑戦しました。作業や学習をする中で、「竹は硬くて、なかなか切れない」「竹でザルや、ほうきなどいろいろなものが作れることがわかった」といった感想が聞かれました。また、でき上がった灯籠をうれしそうに見つめていました。竹林を適切に整備することによって、周囲の環境保全や竹の有効活用につながります。子どもたちは竹を使った灯籠作りをとおして、竹林整備の大切さや環境に優しいものの作りを学ぶことができました。



## 第43回上田真田まつりを開催

10月12日(日)

今年で43回目となる伝統ある「上田真田まつり」が、市役所駐車場・中心市街地を会場に開催されました。真田幸隆・昌幸・幸村をはじめとする約130名による武者行列や鉄砲隊の演武、決戦劇など、戦国時代にタイムスリップしたような戦国絵巻が繰り広げられ、見る人を楽しませていました。



## 第39回上田古戦場 ハーフマラソンを開催

10月5日(日)

秋晴れの中、市内外から集まった1,800人を超える選手がハーフマラソンや10km、チャレンジラン(2.5km)など、それぞれの目標に向かって走り抜けました。今年から新設した親子で参加する「ファミリーラン」では、親子が手をつなぎ笑顔で並走する姿が見られ、大会を盛り上げてくれました。



## 「夏休み自由学習室」が「小さな親切」実行章を受賞

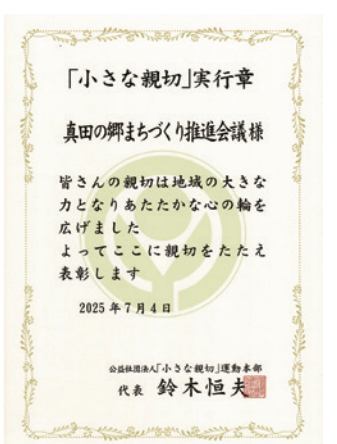
真田の郷まちづくり推進会議主催の「夏休み自由学習室」が、(公社)「小さな親切」運動本部より「小さな親切」実行章を受賞しました。

夏休み自由学習室は毎年夏休みに開設され、中学生や教員経験者、保護者などさまざまな立場のボランティアと一緒に作り上げてきた、子どもたちのための居場所であり、学びと交流の場です。真田地域の小学生が集まり、勉強に取り組むだけでなく、遊びや会話をとおして自然なふれあい

が生まれています。



今回の受賞に対し事務局の城間さんは、「地域のつながりとボランティア一人一人の思いやりが形になった証。参加してくれた子どもたち、そして活動をともに築いてくださったすべての皆さまに心から感謝申し上げます。これからも地域とともに歩みながら、子どもたちの笑顔と成長を支える活動を続けていきたい」と話されました。







「市民力」を生かしたまちづくりに向けて市民と意見交換

# サテライト市長室



「共感力」をもって市民の皆さまとの意見交換や、地域の状況把握を行うとともに、「市民力」を生かした地域内分権の推進を図るため、丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西の6地域で、サテライト市長室を開催しました。各地域の皆さまから伺ったご要望や貴重なご意見を、「市民力」が発揮できるまちづくりに生かせるように取り組んでまいります。

図 秘書課 ☎22・3435

8月22日(金) 豊殿地域



- 懇談 豊殿まちづくり協議会
- 懇談 豊殿デマンド交通委員会
- 視察・懇談 おたすけっ十有志隊
- 視察・懇談 認知症本人大使「希望大使」春原治子さん、豊殿ふれあいサロン運営委員会

9月22日(月) 丸子地域



- 懇談 上田市丸子農産物直売加工センター運営組合(あさつゆ)青年部
- 視察 信州国際音楽村公園バラ園
- 視察 信州国際音楽村「カフェ ハイマツ(Cafe Heimat)」
- 懇談 まるこバラ緑の会
- 視察 丸子かわまち公園

9月22日(月) 塩田地域



- 視察 パノラマライン・展望台
- 懇談 安曽望会
- 視察 別所温泉財産区源泉・洗い場
- 懇談 別所温泉財産区

9月25日(木) 真田地域



- 視察・懇談 信州うえだ農業協同組合真田地区事業部、杉山農園、みどりの大地
- 視察 信州うえだ農業協同組合菅平第一集荷所

9月26日(金) 川西地域



- 見学・体験 こっこ川西
- 視察・懇談 岡の里山を守る会
- 懇談 小泉婦人学級
- 懇談 下室賀財産区、上室賀財産区

10月10日(金) 武石地域



- 懇談 武石子育て支援を考える会
- 視察・懇談 合同会社とろん
- 懇談 まめ家

市の人口(令和7年10月1日現在)

人口: 150,998人 男: 74,129人 女: 76,769人 世帯数: 70,904世帯



編集・発行 上田市

〒386-8601長野県上田市大手1-11-16

☎0268・22・4100 ☎0268・22・4131 ✉koho@city.ueda.nagano.jp

令和7(2025)年11月号(毎月16日発行)

広報うえだ  
配信中!



スマートフォンやパソコンなどで  
広報うえだをご覧ください。