



このマークは、健康づくりのチャレンジポイント対象事業です。

けんこう  
**健幸ウォーキング**  
「春の別所ウォーキング」



**日時** 4月7日(火) 13:30~15:00  
(受付 13:15~)  
※小雨決行



**集合場所** 旧相染閣 駐車場(別所温泉183)

**内容** 春の別所地区を楽しみながら、坂道ありの約5kmをウォーキング

**対象** 市内在住の方

**定員** 先着15名

**持ち物** 飲み物、タオル

**申込** 3月24日(火)以降、電話で

**固** ①うえだミックススポーツクラブ

☎71・5392(平日 9:00~17:00)

(健康推進課)

**健康づくり応援アプリ**  
「うえいく」運用終了



運営事業者の事業終了に伴い、3月31日(火)で、健康づくり応援アプリ「うえいく」の運用を終了します。



市ホームページ

ポイントの交換方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

**固** 健康推進課 ☎28・7123

**ときめきウォーキング**  
「上半週 桜・花桃ロード」



**日時** 4月15日(水)  
9:30~11:30(受付 9:15~)  
※小雨決行



荒天時は4月22日(水)に延期

**集合場所** 上田道と川の駅 第二駐車場

**内容** 上半週地区を歩きます。コースはアップダウンあり

**対象** 市内在住の方

**定員** 先着15名

**持ち物** 飲み物、タオル、帽子、雨具

**申込** 4月2日(水)以降、電話で

**固** ①クラブUSC

☎26・5320(平日 10:00~16:00)

(健康推進課)

**武石花桃ウォーキング**



**日時** 4月25日(土)  
8:30~12:00(受付 8:15~)



**集合場所** 花桃の里入口駐車場

**内容** 花桃の里として親しまれている武石余里地域往復約5.5kmを歩きます。

**対象** 市内在住の方

**定員** 先着20名

**持ち物** 飲み物、タオル、帽子、雨具 など

**申込** 4月8日(水)~17日(金)に電話で

**固** 武石スポーツ協会 ☎85・2280

(月・水・金曜日 9:00~12:00)

(健康推進課)

**ココカラ・ストレッチ**  
~心もカラダもゆったりと~



**日時** 4月16日(木)、5月19日(火)  
両日 10:00~11:00  
6月18日(木) 13:30~14:30



**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、飲み物、

ヨガマット(お持ちの方)

**固** 健康推進課 ☎28・7123

**こどもの日 すもう大会**



**日時** 5月5日(火・祝) 9:00~

**場所** 上田城跡公園 相撲場

**内容** 園児・小学生による 学年別トーナメント

**申込** 4月21日(火)までに氏名(ふりがな)、園・学校名、学年、性別を記入のうえ、メールで

**固** スポーツ推進課 ☎23・5196

✉ sports@city.ueda.nagano.jp



令和7年  
**広報うえだ文芸欄年間優秀作品賞 表彰式**

広報うえだに昨年投稿された短歌629首、俳句1,020句、川柳634句の中から、年間優秀作品賞が決まり、2月12日(水)に表彰式を行いました。



動画でもご覧いただけます

**短歌** スカーフをふわりと首に巻く秋の「昼の憩い」に耳傾ける  
山崎 深幸さん

**作品への思い** 女性の観点から、初秋を迎えて少し寒さを感じる季節、昨今の気忙しい日常生活の午前と午後のホッと一息に、ラジオに心を癒されて詠んだ一句。

**俳句** 身に沁む水や害置積み置かれ  
松沢 昭一さん

**作品への思い** 水害の後、野積みの置を見て身に沁みました。

**川柳** 名が出ない言葉が出ない愚痴が出る  
竹内 栄さん

**作品への思い** 知っている人の名前や、普通の言葉がすんなり出てこない。みんなが通る道だというのが、寂しい笑いに愚痴をのせ、ごまかしている。



前列左から  
竹内さん、松沢さん、山崎さん

**固** 文化政策課 ☎75・2005

**染屋台グリーンベルトと常田池桜ウォーキング**



**日時** 4月6日(月)  
9:15~12:00(受付 9:00~)  
※小雨決行



**集合場所**

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

**コース** 豊染英神社→グリーンベルト→常田池→科野大宮社→集合場所

**対象** 約6.5kmを2時間30分で完歩できる方

**定員** 先着20名

**持ち物** 飲み物、雨具、帽子、万歩計、ウォーキングボール(必要な方)

**申込** 3月23日(月)以降、電話で

**固** ①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)