

Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ
4月号
2026（令和8年）
No.398



特集 広がる走り出す

上田の シェアサイクル 新時代

市議会3月定例会で可決されました
令和8年度当初予算 6・7

4月15日(水)スタート！登録はお済みですか？
デジタルチケット配付事業 8

令和9年4月採用予定
令和8年度上田市職員採用試験 裏表紙

掲載内容は、3月26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。

特集 広がる走り出す

上田の シェアサイクル 新時代

この春、上田の
シェアサイクルが
大きく進化しました

自転車台数を
増やし、利用拠
点となるポート

(自転車設置場所)

を従来の駅周辺や公共施設、商業エリア
に加え、住宅地にも設置するなど、日常
の移動手段としてより一層使いやすくな
りました。アプリで借りて、好きな
ポートに返せる手軽さはそのままに、
行動範囲はこれまで以上に広がりました。
通勤、通学、買い物、観光、ちょっと
したお出かけなど、さまざまなシーンで
活躍します。

環境にやさしく、上田のまちなかを便
利に・自由に走り出す新時代のシェアサ
イクル。今号では、その取り組みと便利
に使うためのヒントを紹介します。

この春、シェアサイクルに乗って出か
けてみませんか。

関 都市計画課 ☎23・5134



特集の内容は
動画でもご覧
いただけます

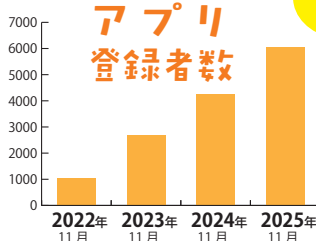
シェアサイクルの輪が広がっています



2022～2025年で、上田のシェアサイクルの
アプリ登録者数は約6倍に増加しました。自転
車台数やポート数の拡大とともに、日常の移動
手段として利用の輪が広がっています。あなた
もシェアサイクルの輪に入りませんか？

専用アプリを登録すると、シェアサイクル
の利用がとても便利になります。登録方法
などの詳細は、5ページをご覧ください。

アプリの
ダウンロードは
こちら



シェアサイクルとは
専用アプリで利用・決済ができ、専用
の駐輪場であるサイクルポートで
借りたり、返したりできる自転車の
シェアサービスです。

令和8年利用期間

3月20日(金・祝)
～11月30日(月)



シェアサイクルがもっと便利に!

もっと借りやすく!

自転車台数を
増やしました

55台 ➡ 100台

もっと近くに!

ポート数を
拡大しました

19か所 ➡ 32か所



西部公民館



サントミュージゼ



上田城跡公園南

新規 ポート

- U-20 西部公民館 U-21 信州上田医療センター前 U-22 大星神社 U-23 上田城跡公園南
- U-32 上田城跡公園西 U-24 城南公民館 U-25 サントミュージゼ U-26 北国街道柳町正面
- U-27 海野町 U-28 藤本つむぎ工房 U-29 バーガーキング上田常田店 U-30 城下駅 U-31 長野大学

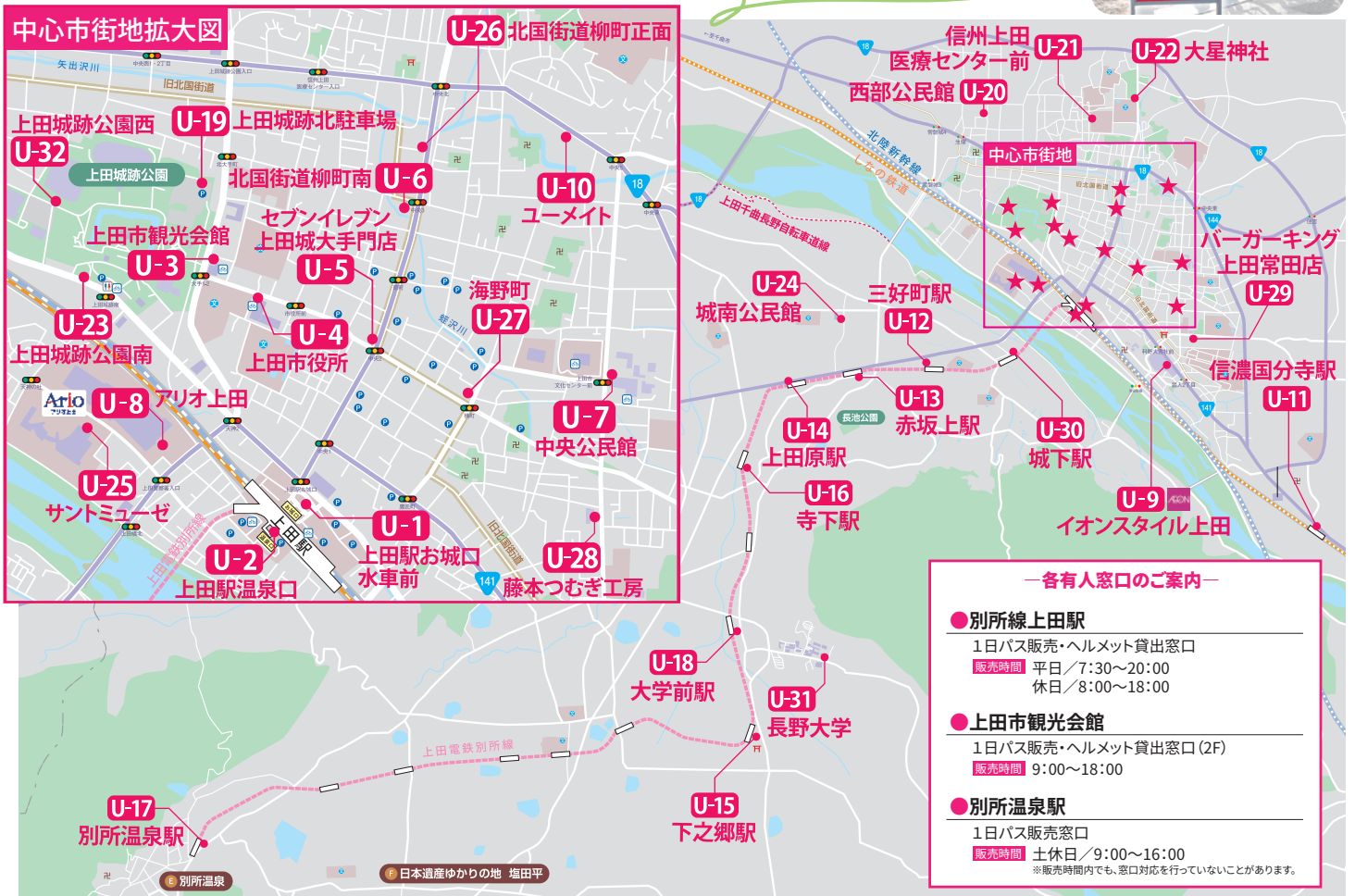
自転車 ラック 増設 ポート

自転車ラックを増やしました!

- U-1 上田駅お城口水車前
- U-2 上田駅温泉口 U-4 上田市役所
- U-5 セブンイレブン上田城大手門店

この看板が目印!

ポートマップ





こんな場面で
使えます！

シェアサイクル活用例

通勤

駅から職場までの
数分がノンストレスに



学生

通学やアルバイト先
への移動に



買い物

大きなご付きだから、
たくさん買って大丈夫！
電動アシスト付きで
移動も楽々♪



観光

上田城や柳町、塩田平
など、市内を自由気ま
まに散策。新たな発見
があるかも



応援

信州ブリリアントアリーズ
のホームゲームの応援に



ホームゲーム開催日は、自然運動公園
総合体育館に臨時ポートを設置予定！

運動

サイクリングにも最適！
疲れたら近くのポートに
自転車を返して、電車や
バスで帰れるのも便利！



シェアサイクルで広がる新しいライフスタイル

使い始めたきっかけ
通勤で別所線を利用
しており、「行きは電
車、帰りは自転車を使
ってみようかな」と
思ったことがきっかけ
です。

雨の日は電車、晴れ
の日はシェアサイクル
と使い分けができる点
も気に入っています。
シェアサイクルの魅力
なんとといっても「最
寄りのポートに乗り捨
てができる」のが魅力
で、同じ場所に返さな
くてよい自由さが移動
を快適にしてくれます。
また、環境に関わる
仕事をしているため、
できるだけ車を使わな
い生活をしたいという
思いがあります。シェ
アサイクルを使うこ
とで車に乗る頻度が減
り、まちなかへ出かけ
やすくなりました。



シェアサイクル
ユーザー
平澤さん

これから利用する方へ
シェアサイクルを利
用することで、移動の
選択肢が広がります。
行きは自転車、自然
を楽しみ、帰りはま
ちなかで食事をして電
車で帰るなど、自由な
組み合わせができます。
これまで知らなかった
景色に出会えるきっか
けにもなりますので、
ぜひ利用してみてください
です。

3月からポートが増
えたことで、活用の幅
が広がり、休日の利用
も増えそうだと期待し
ています。



鉄道×シェアサイクル=新たな選択肢



駅から目的地までの
移動を便利に
駅から目的地までの
移動方法をどう確保す
るかは、長年の課題で
した。その中で、シェ
アサイクルが公共交通
を補完する上で非常に
効果的であることから、
連携事業を始めました。
現在は、上田駅、下
之郷駅間の通勤定期利
用者を対象に、シェア
サイクルの月額基本料
金が半額になるキャン
ペーンを行っています。
鉄道と自転車を組み
合わせることで、便利
に移動できるようにな
ると思います。



上田電鉄(株)
常務取締役
高田さん



(株)日本海コンサルタント
中野さん

「鉄道連携」と「晴天率の高さ」が支える、上田市のシェアサイクルの強み

当社は、上田市を含む6都市でシェアサイクル事業の運営に携わっています。上田市の強みは、上田市の地域交通を支える上田電鉄(株)とともに運営を担い、公共交通とシェアサイクルが深く連携できている点にあると思います。また、年間を通して、非常に天気の良いところも、自転車利用にとっては大きな魅力だと感じています。

ぜひ、シェアサイクルを皆さんのライフスタイルの中に取り入れて、市内外の移動を楽しんでいただければと思います。



さあ、シェアサイクルを使ってみよう!

STEP1 登録する

※1日パス利用の場合、アプリ登録は不要です

- 1 アプリをダウンロード
右の二次元コードから
「ドコモ・バイクシェア」アプリ
をダウンロード



- 2 会員登録
アプリの画面の指示に従って、
必要事項を入力



STEP2 予約する

※予約がなくても空きがあれば利用できます

アプリのマップから借りたいポートを選んで、
借りたい**自転車番号(UED、CKMから始まる番号)**を選択。20分前から予約可能

STEP3 利用する

- 1 アプリ下部の「**鍵をあける**」
から「丸い操作端末」を
選び、二次元コードを
読み込んで画面を表示



- 2 自転車に付い
ている端末の
「開始」ボタン
を押す



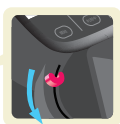
- 3 二次元コード
を読み取ると、
自転車のカギ
が開きます



STEP4 返却する

※必ず最寄りのポートで返却してください

- 1 自転車をポート
に置き、手動で
カギを閉める



- 2 自転車に付いている端末の
「返却」ボタンを押し、リング
が青く点灯したら返却完了



- 3 アプリの「返却完了
通知」を確認して
ください

選べる 利用料金

支払方法などの詳細は、シェアサイクル
ホームページをご確認ください。



月額会員 キャンペーン実施中!

基本料金 1,650円/月 (税込)

+

利用料金 最初の30分は
無料

- ※30分を超えるごとに
165円ずつ加算
- ※1日の追加料金
上限額2,200円

増車記念 シェアサイクル
利用促進キャンペーン

4~5月の月額会員「基本料金」が
40%オフ! 1,650円 → **990円**

別所線×シェアサイクル
利用促進キャンペーン

通勤定期券購入者は、
対象期間中の月額会員
「基本料金」が**50%オフ!**
1,650円 → **825円**



上田電鉄(株)
ホームページ

1回会員

最初の30分 **165円/回**
(税込)

- ※30分を超えるごとに165円ずつ加算
- ※1日の追加料金上限額2,200円

1日パス

●コンビニで購入
1,430円/日 (税込)

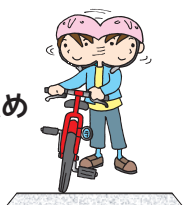
●有人窓口で購入
1,650円/日 (税込)

(窓口の詳細は3ページをご覧ください)

確認しよう! 自転車ルール

快適で楽しく利用するために、
ルールを守りましょう。

- 1 交通ルールの順守
- 2 歩行者優先・スピード控えめ
- 3 ヘルメットの着用推奨
- 4 夜間利用時のライト点灯



私たちは、皆さんに安心してシェアサイクル
をご利用いただくために、自転車の点検や集
配業務を行っています。
コールセンターの対応もしていますので、困り
ごとがありましたらお気軽にお電話ください。

お客様
コールセンター

☎23・7132
(9:00~18:00)



(株)ハビタット
酒巻さん

一般会計 764億円(前年度比0.7%増)

令和8年度の当初予算は、市長選挙を控えていることから、政策判断を要する新規事業は原則補正予算で検討することとし、経常経費を中心とした「骨格予算」として編成しました。

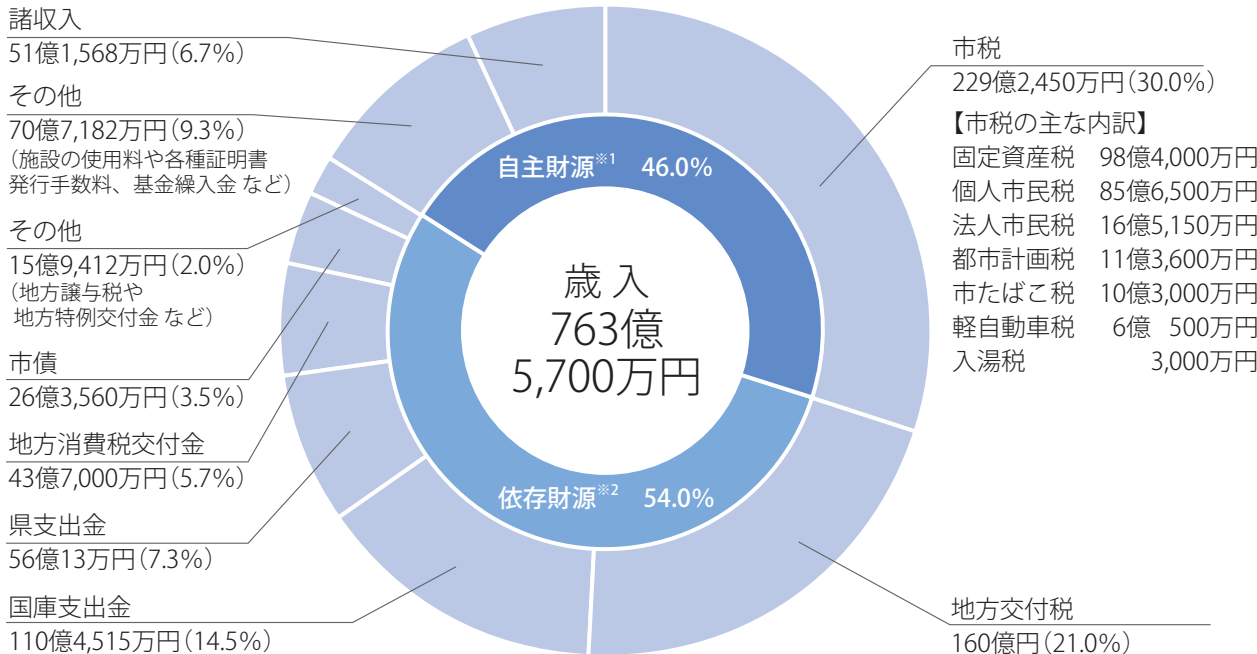
一方で、物価の上昇や扶助費・人件費の増加に加え、継続事業である「ゼロカーボン戦略事業」「長野大学関係事業」に必要な経費を計上したことなどから、予算総額は前年度と比較して0.7%、5億3,100万円増の763億5,700万円となりました。また、市の財政状況が厳しさを増す中、将来にわたって持続できる財政運営にすること、限られた財源をより効果的に使うことを重視し、予算を編成しました。

なお、令和8年度末の市債残高(市の借金)は、約569億3,886万円となる見通しです。

歳入

給与所得の増加などにより、個人市民税について増収が見込まれるため、市税全体では令和7年度から4億円余増の229億円余を計上しました。

なお、予算編成に必要な一般財源については、市税、地方交付税などのほか財政調整基金などの基金繰入金を加え、確保しています。

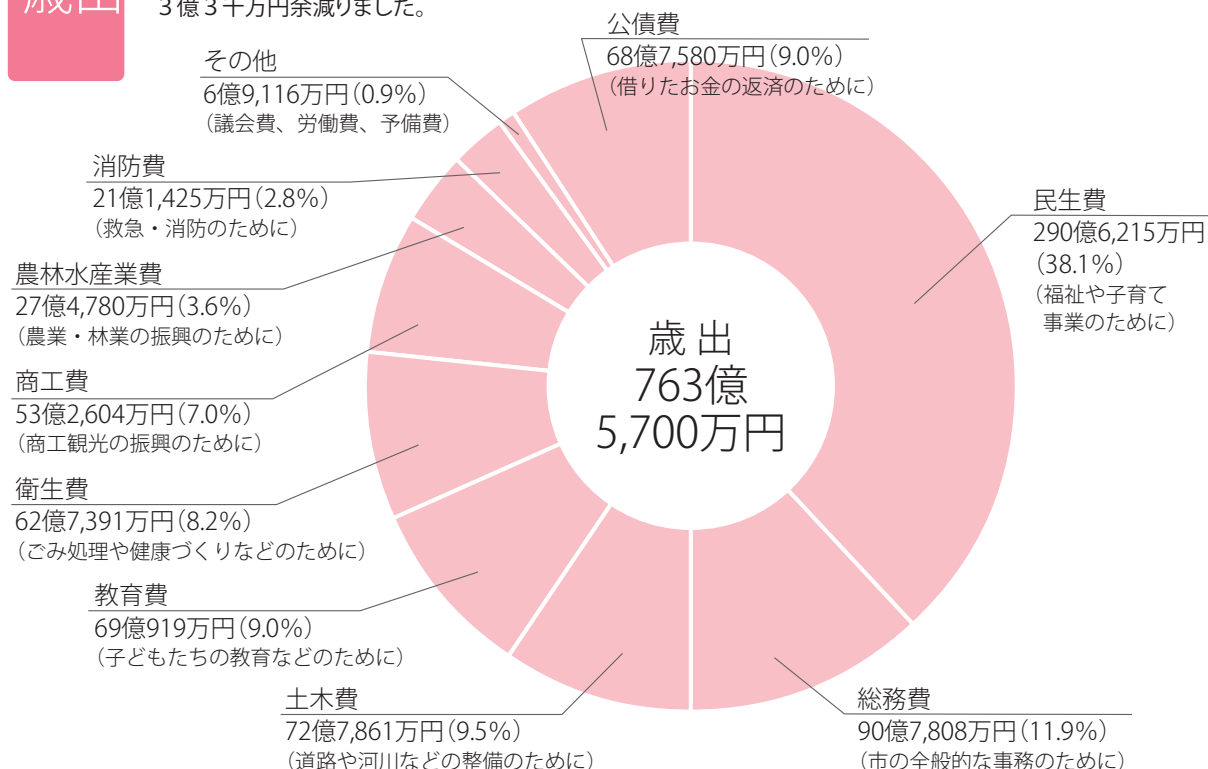


※1 自主財源：市税、使用料など市が自主的に得られる財源

※2 依存財源：地方交付税、国・県支出金、市債など国や県の基準によって定められた額が交付される財源

歳出

前年度より教育費が7億円余、民生費が5億3千万円余増えた一方で、土木費が9億9千万円余、農林水産業費が3億3千万円余減りました。



令和8年度当初予算

令和8年度当初予算が、市議会3月定例会で可決されましたのでお知らせします。

◎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。

財政課 ☎ 23・5113



特別会計 350億円

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に一般会計と分けて整理する会計です。全体では、0.1%、3千万円余増加しました。これは、土地取得事業特別会計が廃止になった一方、後期高齢者医療事業において保険料等負担金が増額となったことや、介護保険事業における保険給付費の増額が主な理由です。

◎令和8年度特別会計予算一覧

会計名	当初予算額	増減率(%)
土地取得事業	廃止	—
国民健康保険事業	149億5,180万円	△1.0
後期高齢者医療事業	30億1,210万円	13.0
介護保険事業	167億5,212万円	1.5
駐車場事業	1億5,295万円	9.4
武石診療所事業	9,425万円	△8.7
特別会計 合計	349億6,322万円	0.1

企業会計 180億円

企業会計とは、料金や使用料などの収入によって運営される会計です。全体では、12.9%、26億7千万円余減少しました。水道事業では管路更新や耐震化で建設改良事業が増えた一方、公共下水道事業では、し尿前処理下水道投入施設の建設改良事業などが減ったことが主な理由です。

◎令和8年度企業会計予算一覧

会計名	当初予算額	増減率(%)
水道事業	56億9,662万円	5.1
公共下水道事業	100億3,013万円	△22.0
農業集落排水事業	22億8,084万円	△4.9
企業会計 合計	180億 758万円	△12.9

総合計画施策大綱 6分野の特徴的な事業

新 新規事業
充 充実させた事業

自治・協働・行政

- 新** 行財政改革推進事業 …… 119万円
(公共施設マネジメント推進関係経費)
- 充** 美ヶ原高原整備事業 …… 9,650万円
- 充** 上田市誕生20周年記念事業 …… 700万円
- 活力あるまちづくり支援事業 …… 2,070万円

自然・生活環境

- 新** 環境基本計画策定事業 …… 495万円
- 充** 交通運輸対策事業 …… 6億6,373万円
- ゼロカーボン戦略事業 …… 9億1,296万円
(脱炭素先行地域事業補助金)
- インフラ長寿命化修繕事業 …… 6億5,830万円

産業・経済

- 新** 有害鳥獣駆除対策事業 …… 230万円
(ツキノワグマ対策用備品購入費)
- 充** シティプロモーション推進事業 …… 2,364万円
(信州DESTINATIONキャンペーンなど)
- 充** 地産地消推進事業 …… 1,100万円
(地域活性化起業人制度)

健康・福祉

- 新** 予防接種事業 …… 2,187万円
(RSウイルスワクチン接種)
- 充** 公立保育園等ICT化事業 …… 3,011万円
- 充** 母子家庭等援護事業 …… 2,180万円
(子どもの生活・学習支援事業など)
- 重層的支援体制整備事業 …… 2億6,409万円

教育

- 学校給食負担軽減事業
- 新** 学校給食費負担軽減交付金 …… 4億8,384万円
- 充** 学校給食支援事業交付金 …… 4,942万円
- 充** 小中学校施設整備事業 …… 1億4,044万円
(小中学校の営繕、第五中学校改築など)
- 充** 部活動地域展開事業 …… 1,700万円
- 公立大学法人長野大学関係事業 …… 10億2,345万円

文化・交流・連携

- 充** 上田古戦場公園管理事業 …… 4億4,125万円
(多目的グラウンドの人工芝化・クラブハウス整備など)
- 充** 上田城跡整備事業 …… 8,435万円
- 充** 国民スポーツ大会推進事業 …… 1,169万円
- 充** 国際交流推進事業 …… 260万円
(ダボス町姉妹都市提携50周年記念事業負担金)

4月15日水 **スタート!** 登録はお済み
ですか?

上田市民
限定!!

デジタルチケット配付事業 ～チケットQR割引キャンペーン～

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」活用事業

物価高騰による生活負担軽減と市内消費喚起を目的とした、スマホアプリによる割引キャンペーンが始まりました。アプリのダウンロード、チケット取得方法、支払方法などの詳細は、各世帯へお送りした利用案内または、市ホームページをご確認ください。



事業の内容は動画でも
ご覧いただけます



問 商工課 ☎23・5395



デジタルチケット利用可能店舗

デジタルチケットが使える店舗や事業情報などは、ホームページをご確認ください。参加事業者も随時募集しています!

ホームページ

サポート窓口

アプリのダウンロードやチケットの取得方法をサポートします。

- 市内郵便局(一部対応できない郵便局もあります)
- 相談カスタマーセンター

☎0120・513・518(平日 9:00~18:00)

デジタルチケットが利用できない方へ

「紙チケット」も利用できます!

市ホームページ
ID:75070

スマートフォンやアプリを使えない方は、市内郵便局で紙チケットと引き換えができます。

引き換え期間 4月8日(水)~8月25日(火)

令和8年度

学校給食費の改定と

保護者負担軽減事業を実施します

小学校は
実質無償になります



小・中学校の学校給食費の改定

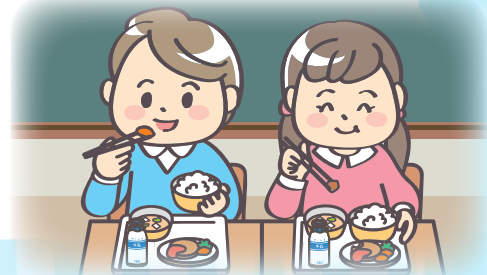
物価高騰の影響で、現行の給食費では栄養バランスのとれた給食を提供するのが困難な状況となっています。給食の質を維持し、児童生徒の成長を支えるため、令和8年度から学校給食費(1食当たり単価)を改定します。

令和8年度学校給食費と保護者負担額(1食当たり)

学年	令和7年度		引き上げ額	令和8年度	
	学校給食費	保護者負担額		学校給食費	保護者負担額
小学校低学年	310円	287円	30円	340円	0円
小学校高学年	330円	307円		360円	
中学校	370円	346円	40円	410円	346円(据置)

保護者負担軽減の実施

令和8年度から国の支援で、公立小学校の学校給食費の抜本的な負担軽減が実施されます。市では、国の支援額を超える部分について公費負担し、小学校の給食費を実質無償とします。中学校の給食費は、物価高騰が続いていることから、保護者負担を軽減するため、保護者負担額を据え置きます。市の公費負担分には、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」の活用を予定しています。



問 学校保健給食課 ☎23-5173



情報ア・ラ・カルト

軽自動車の納税証明書の送付を廃止



軽自動車税納付確認システム(軽JNKS)の運用開始により、納付状況をオンラインで確認できるようになったため、継続検査(車検)の際の納税証明書の提示が原則不要になりました。これに伴い、口座振替やキャッシュレス決済で納付された方への納税証明書の一斉送付を令和8年度から廃止します。納付後すぐに継続検査(車検)を受けるときなど、軽JNKSで納付確認ができない場合は、**固**または各地域自治センターで納税証明書の取得をお願いします。

固 収納管理課 ☎23・5117

第33回 都市計画審議会



日時 5月22日(金) 13:30～

場所 上田駅前ビル パレオ2階 会議室

内容

汚物処理場の都市計画変更(廃止)

／ごみ焼却場の都市計画決定について

その他 当日 13:00から会場で傍聴希望者(若干名)を受け付けます(会場の都合により入場制限の可能性あり)。

固 都市計画課 ☎23・5134

4月分 市税などの納期限

●固定資産税・都市計画税 1期

4月30日(木)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。

固 収納管理課 ☎23・5117

上田市自治会連合会 令和8年度役員を選任



上田市自治会連合会は会長と25名の地区自治会連合会の役員で運営し、3月11日(水)の総会で、令和8年度の役員が選任されました。自治会運営でお困りごとがありましたら、お住まいの地区の自治会長または、自治会連合会へお気軽にご相談ください。

◎会長 ○副会長

地域	地区連名	役員名
上田右岸	南部	○伊藤 和夫
	東部	藤澤 実
	中央	成沢 勇次
	北部	小駒 喜朗
	西部	金子 忠弘
	塩尻	小岩井 秀樹
	神川	山岸 勸
	神科	山口 泰芳
上田左岸	豊殿	金澤 勝幸
	城下	坂口 澄夫
	川辺・泉田	倉澤 正
	東塩田	吉川 洋司
	中塩田	飯嶋 智比古
	西塩田	○廣瀬 順一
	川西	中村 哲章
	別所温泉	曾根 正志
丸子	長瀬	諸角 勝紀
	内村	今井 久
	丸子中央	柴田 隆一
	依田	山本 勇
真田	塩川	○服部 宏久
	長	大久保 元幸
	傍陽	八木 伸夫
武石	本原	○横沢 之規
	武石	◎松井 幸夫
	武石	○宮下 政登

固 上田市自治会連合会 ☎22・4130
市民参加・協働推進課 ☎75・2230

お知らせ



第二次上田市 空家等対策計画を策定



空き家対策を総合的かつ計画的に実施することを目的として、「第二次上田市空家等対策計画」を策定しました。

計画期間

令和8年4月1日～令和13年3月31日

閲覧場所

市ホームページ、**固**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

固 住宅政策課 ☎71・6722



市ホームページ

ID: 125298

省エネ家電買換え支援補助金



ゼロカーボンシティうえだの実現と、物価高騰による家庭の負担軽減を目的に、対象の省エネ家電(冷蔵庫)の買換え費用の一部を補助します。



市ホームページ

ID: 107930

対象

市内に住所があり、居住している市内の住宅に対象の冷蔵庫を設置する方

対象の冷蔵庫

省エネ基準達成率100%以上(目標年度2021年度)

条件

令和8年3月1日(日)以降に、市内の事業所で未使用の対象の冷蔵庫を購入し、かつ、平成27(2015)年以前に製造された冷蔵庫をリサイクルすること

受付期間 令和9年3月1日(月)まで

※予算額に達し次第終了します。

固 環境政策課 ☎71・6428

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、「ごなただて」で「定員なし」「無料」「申込不要」です。



市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



上田ー松本間直行バスが運行

上田駅と松本駅を結び、生島足島神社、鹿教湯温泉を經由する直行バスを運行します。

運行日

令和9年3月28日(日)までの土日祝日、1日2往復(計4便)



市ホームページ

ID:6108

松本行	上田駅お城口発(1番のりば)	8:15	13:15
	生島足島神社前(乗車のみ)	8:35	13:35
	鹿教湯温泉	8:55	13:55
	松本バスターミナル着	9:45	14:45

上田行	松本バスターミナル発	10:40	17:20
	鹿教湯温泉	11:30	18:10
	生島足島神社前(降車のみ)	11:50	18:30
	上田駅お城口着	12:10	18:50

料金

- 上田駅お城口ー松本バスターミナル /1,500円
- 生島足島神社前ー松本バスターミナル /1,500円
- 鹿教湯温泉ー松本バスターミナル /1,170円
- 上田駅お城口ー鹿教湯温泉 /600円
- 鹿教湯温泉ー生島足島神社前 /350円

※小学生、障がいのある方は半額

その他

令和9年1月1日(金・祝)～3日(日)は、生島足島神社前には止まりません。令和8年10月から料金が変わる可能性があります。

☎ 観光シティブロモーション課

☎23・5408



ゴールデンウィーク期間中のごみ収集・受け入れ

5月4日(月・祝)～6日(水・祝)のごみ収集は通常どおり行います。上田・丸子クリーンセンターへのごみの持ち込みは、土日祝日が休業日です。

5月2日出のウィークエンドリサイクルは通常どおり行います。自治会資源物回収は、「ごみ・資源物収集カレンダー」をご覧ください。

☎ 廃棄物対策課 ☎22・0666
丸子クリーンセンター ☎43・2131



市ホームページ

ID:1138

電源立地地域対策交付金で農業用排水施設を整備

発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、農業用水を安定的に供給するため、丸子地域石井地区の農業用排水路工事を行いました。

☎ 丸子地域振興課 ☎42・1011

緑のカーテン用の種を配布

対象 市民または市内の事業所や保育園、幼稚園、学校

配布する種 アサガオなど数種類

配布数 1件につき3袋まで
(事業所や学校などは応相談)

申込

4月30日(木)～6月5日(金)に☎、丸子・真田・武石市民サービス課、豊殿・川西・塩田地域自治センター窓口で

その他

種は申込時にお渡します。在庫がなくなり次第終了となります。

☎ 環境政策課 ☎23・5120

ごみ減量化機器購入費補助金

可燃ごみの減量・再資源化を推進するため、生ごみ減量化機器の購入に対し補助金を交付します。

対象

市内在住で、市税の滞納がない世帯
対象機器 市内販売店で購入した
堆肥化容器・生ごみ処理機

補助金額

購入金額の5分の4
(堆肥化容器:上限5,000円、
生ごみ処理機:上限5万円)

その他

再申請の場合、前回の交付決定日から堆肥化容器は2年、生ごみ処理機は5年経過後に購入したものが対象

☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666



市ホームページ

ID:94389

生ごみ出しません袋を無料配布

可燃ごみの減量・再資源化を推進するため、生ごみを自家処理し、燃やせるごみとして排出しないことにご協力いただける世帯に無料で配布します。

申請期間 令和9年3月31日(火)まで

配布枚数 1世帯30枚

(申請は年度内で1回のみ)

申込 ☎(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課、豊殿・塩田・川西地域自治センター窓口で

☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666



市ホームページ

ID:1495

場所の記載がないイベントは、箇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、「ごなたでせ」定員なし「無料」申込不要です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



戸籍のフリガナの届出



戸籍のフリガナの届出期限は5月25日(月)です。本籍地市区町村から郵送済みの「戸籍に記載される振り仮名の通知書」を未確認の方は、必ず内容をご確認ください。



市ホームページ
ID:112708

特に「ヤ・ユ・ヨ・ツ」などの小文字が大文字になっていないか、濁点の有無などに注意してください。



法務省振り仮名ホームページ

フリガナが正しいとき

届出は不要です。

フリガナが誤っているとき

期日までにオンライン(マイナポータル)、郵送または市民課窓口で届出をしてください。

☎ 法務省振り仮名コールセンター

☎0570-05-0310

(平日 8:30~17:15)

市民課 ☎71-6353

中学校部活動地域展開の新ネーミングが「うえJOY」に決定！



中学校の部活動が「上田地域クラブ」という新しいカタチに生まれ変わります。これに合わせて、上田地域の小学4年生~中学3年生を対象に、新ネーミングを募集しました。

応募総数44作品の中から、清明小学校5年高桑大雅さんの作品が新たなネーミングとして決定し、3月24日(火)に表彰式を行いました。今後は、生徒・地域・学校にとってメリットのあるクラブ展開を進めていきます。部活動の良さを受け継ぎながら、新たなステージにレッツチャレンジ！

☎ 学校教育課 ☎23-5101



写真中央が高桑さん

絵本プレゼント事業



子どもの頃から本に親しんでもらうために絵本のプレゼントを行っています。

ブックスタート

生後4か月のお子さんが対象です。

4か月児健診の会場でお渡しします。

セカンドブック

2歳のお子さんが対象です。対象者には通知を順次送付しますので、通知の到着後に母子手帳を持って各地域の図書館へご来館ください。

※昨年度の対象者(令和5年1月~12月生まれの方)で、まだ絵本を受け取っていない方は各地域の図書館へご連絡ください。

☎ 上田図書館 ☎22-0880

☎ 丸子図書館 ☎42-2414

☎ 真田図書館 ☎72-8080

生垣設置補助金



緑あふれる美しいまちづくりのため、生垣設置費用の一部を助成します。

対象

道路に面して5m以上連続する生垣

※他にも条件あり。必ず申請前にお問い合わせください。

補助金額

●生垣設置費用の2分の1以内(上限5万円)

●ブロック塀などを解体して生垣を設置する場合は、解体費用の2分の1以内(上限5万円)を追加した補助が受けられます。

※予算額に達し次第終了します。

申込

着工前に申請書(☎窓口、市ホームページにあり)を☎窓口へ提出。着工後の申請は対象になりません。



市ホームページ
ID:6035

☎ 都市計画課 ☎23-5127

パブリックコメント実施

第3期上田市商工業振興プラン(案)

募集期間 4月16日(木)~5月22日(金)

公表場所 市ホームページ、☎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

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☎窓口へ持参

☎ 商工課 ☎23-5395 ☎23-5246

✉ shoko@city.ueda.nagano.jp ☎386-8601(住所不要)



市ホームページ
ID:1385



看護師を目指す学生を 応援します！



将来「上田市で看護師として働きたい」と考えている看護学生へ修学資金を貸与します。



市ホームページ

ID:80402

貸与対象者

看護大学(県内外不問)に在学している学生で、本人または扶養者が市内に居住

貸与金額 年額40万円

(市が指定する医療機関に一定期間勤務することで返還免除)

募集人数 若干名

申込 4月17日(金)～5月29日(金)(必着)に、申請書に必要書類を添えて郵送または
☎窓口へ

その他 書類審査および面接などにより、貸与者を決定します。他の奨学金との併用も可能ですので、ご相談ください。

☎ 地域医療政策室

(メディカルサポートプラザうえだ内)

☎75-5463

〒386-0022 緑が丘1-27-32



令和8年度 まるこ春秋学園受講生募集



高齢者が元気で魅力ある「^{こうれいしよ}幸齢者」になれるよう、一緒に学習しませんか。

期間 各コース6～12月

場所 丸子公民館 ほか

コース／実施回数

①一般教養・歴史／年7回

②音楽／年7回 ③健康／年7回

期日

月により変動

詳細は市ホームページをご確認ください。

時間 ①・② 13:30～15:00(原則)

③ 9:30～11:30(原則)

対象 市内在住の60歳以上の方

申込

5月8日(金)までに市ホームページ内の電子申請、または
申込用紙を☎窓口へ



市ホームページ

ID:68605

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

ホストファミリー募集



世界の若者達で構成されるワールドキャンパスインターナショナル(WCI)の皆さんが上田市を訪れます。滞在中、ホストファミリーとなっていただけるご家庭を募集します！興味のある方は説明会に、ぜひご参加ください。

受入期間

7月9日(木)～15日(水) 主に市内で活動

募集定員 35家庭程度

説明会

【日時】 5月17日(日)

10:00～11:00

【場所】 丸子公民館

申込

5月25日(月)までに☎窓口
または電子申請で

☎ 丸子地域教育事務所

☎42・3147



市ホームページ

ID:96385



電子申請

募 集



令和8年度 育成グループ 新規メンバー募集



市民プラザ・ゆうの主催講座の修了生が独自に活動している「育成グループ」の新規メンバーを募集します！



市ホームページ

ID:62375

募集グループ

毛筆習字、生花、パッチワーク、茶道、
イギリス英語(英会話・基礎文法)、木彫り、
水彩画、太極拳、ハワイアン・フラ、ヨガ、
スポーツ吹き矢

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

(人権共生課)

花と緑あふれる写真を募集



自慢の庭や花壇の写真を募集します。採用写真は作品集に掲載し、市内各所で配布します。

対象

市内にある自宅の庭や玄関アプローチのほか、市民団体、事業所、学校の花壇など。撮影時期は問いません。花と緑あふれる写真をご応募ください。

※応募は1か所につき1件とします。

応募方法

12月末までに市ホームページ内の電子申請で



市ホームページ

ID:109629

その他

作品集へ掲載させていただく方には、ささやかではございますが記念品を贈呈いたします。

☎ 都市計画課 ☎23・5127



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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



**市公式ホームページ
「うえだ時計」
投稿写真募集中!**



あなたが見つけた「うえだの春」をお届けください。

市公式ホームページのトップページにある「うえだ時計」は、1分ごとに写真が切り替わり、皆さんから投稿いただいた写真で時を刻むコーナーです。

現在、第一弾の投稿企画として、「わたしのお気に入り うえだの春」をテーマとした写真を募集しています。桜や新緑などの風景はもちろん、日常のひとコマや身近なモノ、散歩中に見つけた春らしい瞬間なども大歓迎です。投稿いただいた写真の中から、一部の写真を「うえだ時計」に掲載します。

あなたが見つけた「うえだの春」を、ぜひ写真でお届けください。

募集テーマ

わたしのお気に入り うえだの春

※募集テーマ以外の写真も随時募集中です。

募集期間 5月15日(金)まで

投稿方法

市ホームページ内の電子申請で

☎ 広報課 ☎71・8080



市ホームページ

ID:121691



**美ヶ原高原
パークボランティア募集**



活動期間 5月中旬～11月上旬

活動内容

美ヶ原高原の自然を一般向けに紹介する観察会でのガイド、環境維持のための美化清掃 など

対象

美ヶ原高原の自然保護に関わるボランティア活動にご参加いただける方で、養成講座を受講し、期間中5日以上活動できる方

養成講座

【日時】

5月9日(出) 10:00～15:00

【場所】

美ヶ原自然保護センター

申込 4月30日(休)までに

電子申請で

☎ 美ヶ原観光連盟事務局
(松本市観光ブランド課)

☎0263・34・8307



電子申請

(武石産業観光課)

**美ヶ原高原
環境整備ボランティア募集**



美ヶ原高原の植生保護のため、草刈りなどを実施します。作業のできる服装でお越しください。

日時 5月23日(出)

10:00～12:00(集合 9:30)

集合場所

道の駅美ヶ原高原 美ヶ原高原美術館横
「美ヶ原高原観光トイレ」前

作業場所 美ヶ原高原遊歩道付近

対象 どなたでも

(高校生以下は保護者同伴)

持ち物

帽子、雨具、タオル など

※草刈り機(ビーバー)の燃料など、

飲み物は用意します。



申込

4月18日(出)～5月10日(日)に

市ホームページ内の申込フォームで

市ホームページ

ID:93535

☎ 美ヶ原観光連盟事務局

(武石産業観光課内) ☎85・2828



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 5月2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2024年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)



介護者のつどい「なのはな」

日時 4月30日(木)、5月29日(金)、
6月23日(水)、7月29日(水)
各日 10:00~11:30

場所 市役所本庁舎

内容 現在介護をしている方向士で語り合ったり、情報交換をしたりする場

対象 現在介護をしていて、介護者または要介護者が市内在住・在勤の方

申込 電話で

問 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

令和8年度 断酒会

日時 毎週木曜日
各日 19:30~21:00
(8月13日、12月31日、
令和9年2月11日は休み)

場所 ふれあい福祉センター

内容 共に励まし合い、断酒を続けている皆さんの会

対象 アルコールでお悩みの方やその家族。家族だけの参加も可

問 健康推進課 ☎23-8244



催し

信州上田地域 合同就活フェア2026

日時 5月1日(金) 13:00~16:00

場所 上田東急REIホテル

対象 令和9年3月に大学・短大などを卒業予定の方、卒業後おおむね3年以内の方

その他

新宿・池袋方面からの交通費(高速バス往復)を支給します。

※要事前予約

就活支援セミナーも同時開催!

詳細は市ホームページをご確認ください。

問 上田職業安定協会 ☎22-4500

(地域雇用推進課)



市ホームページ

ID:85171

LINE

上田市公式LINE 友だち登録&受信設定を!

問 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
ID:73021

「受信設定」を
すると
欲しい情報が
届きます

- 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)



- 防災
- 火災
- 生活安全
- 子育て
- イベント
- 農産物等被害注意報
- 丸子地域の情報
- 真田地域の情報
- 武石地域の情報
- 行政情報ピックアップ(上記以外の市からのお知らせ)

- 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!

上田市誕生20周年記念事業 第14回 うえだ版画展

日時 5月20日(水)~24日(日)
各日 9:00~16:30
※20日(水)は 13:00~

場所 市立美術館
市民アトリエ・ギャラリー

内容 版画を愛好する創り手と鑑賞者がお互いに交流を深め、地域の版画文化の向上を目指す公募版画展

料金 作品鑑賞は無料(出品料2,000円)

その他 どなたでも出品できます。出品を希望する場合はご連絡ください。

問 うえだ版画展実行委員会
☎090-2720-6228(松倉)

(文化政策課)



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、「どなたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



第55回 うえだこどもまつり ～Go!Go!上田城～

日時 5月5日(火・祝)
9:30～11:30
※雨天中止



ホームページ

場所 上田城跡公園 憩いの広場、上田城跡公園体育館、上田中央消防署

内容

作って遊べる〇〇コーナー、ニュースポーツ&クラフト、射的ゲーム、ドキドキ棒2026、消防車両の展示・放水体験、はしご車展示、現代のゲーム・親世代のゲーム、剣道体験、グラウンドゴルフ、ボーイスカウト活動紹介 など

☎ うえだこどもまつり実行委員会
(生涯学習・文化財課内) ☎23・6375



まちのバス大集合 ～バスの乗り方教室& 僕も私も運転手気分～

日時 4月25日(出)・26日(日)
両日 10:30～15:30

場所 アリオ上田(屋外イベントスペース)

内容

- EVバス乗車体験会
- 市街地循環バス(ぐるっと上田丸)、ボンネットバスなど、特色のある車両の展示
- 上田西高校生徒作成の交通安全ポスターを掲示したギャラリーバスの展示
- 乗り方教室、TicketQRによるQRコード決済体験
- 運転席で帽子を被っての記念撮影、マイクを使用したアナウンス体験

※展示車両・内容は変更となる可能性あり

☎ 交通政策課 ☎23・5011



くらしの教室講演会

日時 4月27日(月) 13:30～15:00

場所 中央公民館 大会議室

内容 「樹木医のしごと」について

講師 後藤正直氏(尙藤本エクステリア)

☎ 上田市上田地域消費者の会事務局
(市民課内) ☎71・8051

チャイルドラインうえだ 開局20周年記念講演会

日時 5月9日(出) 13:30～15:30

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 チャイルドラインは18歳までの子どもの話を聴く活動をしており、開局20周年を記念した講演会を開催します。

演題 小児科医からみた子どもたちの現状とチャイルドラインへの期待～チャイルドラインを立ち上げた清川輝基氏とのご縁～

講師

内海裕美氏

(吉村小児科院長)

対象 子どもの諸問題
に関心のある方

定員 100名程度(当日参加可)

その他 受け手養成講座は次のとおり開催
【期日】 5月24日(日)～8月8日(出)
土曜日または日曜日

【場所】 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
☎ 090・3565・7086
(平日 10:00～15:00)

(子育て・子育て支援課)



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。
ました。厚く御礼申し上げます(2月分)。

- ◇リロン株式会社様 出産祝金給付事業のため
- ◇株式会社アルプスピアホーム様
現金1,000,000円/公園施策推進のため
現金 500,000円/GIGAスクール構想支援事業のため
- ◇東急株式会社様 交通運輸対策事業のため
- ◇城南ソフトボールリーグ様 現金21,668円/福祉のため

●ふるさと寄附金 582件 13,984,700円



上田市手話奉仕員 養成講座・レベルアップ講座

市は音声言語以外のコミュニケーション手段のひとつとして、手話言語の普及を目指しています。手話を学んで、コミュニケーションの輪を広げてみませんか。

①養成講座(入門・基礎課程)

日常会話程度の手話と基礎知識を2年間学びます。1年目は入門、2年目は基礎課程です。

対象 次の全てに該当する方
(初めて学ぶ方優先)

- 市内在住・在勤・在学(中学生以下は不可)
- 2年間受講し、講座修了後に手話に関するボランティア活動ができる
- 受講に当たり、スマートフォン、パソコンなどで動画視聴ができる

定員 16名

料金

- 入門9,050円
(受講料、テキスト代、動画視聴料込み)
- 基礎4,760円(受講料、動画視聴料込み)

②レベルアップ講座

単語・表現の向上を図ります。

対象 次の全てに該当する方

- 養成講座を修了している
- 市内在住・在勤・在学(中学生以下は不可)
- レベルアップ講座修了後、さらに県手話通訳者養成講座の受講を目指す方

料金 5,000円(テキスト代込み)

①②共通事項

日時 6月20日～令和9年3月6日の
おおむね隔週土曜日
各日 10:00～12:00
または 10:00～15:00

場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

仮申込 5月13日(水)までに電話で
(後日、申込書を送付します)

問 障がい者支援課 ☎23・5158

講座・教室

福祉有償運送等運転者講習会

日時 5月13日(水) 9:00～19:20(予定)

場所 西部公民館

内容 住民主体の移動サービスに携わる方や、今後サービスを検討中の方向けの国土交通大臣指定運転者講習(座学・実技)

対象 市内在住の方

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 5月1日(金)までに電話で

その他 実技では、屋外で立動作や体を屈めた動きを行います。支障がある場合はご相談ください。

問 高齢者介護課 ☎23・5140

特定任意講習会

日時 5月13日(水)
14:00～16:00(受付 13:00～)

場所 上田警察署2階 会議室

内容

本講習を受講することで、運転免許証の更新時、当日の講習が免除となります。

対象

- 講習日から6か月以内(11月13日(金)まで)に更新手続きをする方で、更新時に70歳未満の方
- 過去5年以内に事故や違反で点数登録をされた方
- 初回更新対象の方

問 上田交通安全協会 ☎29・2211
(市民参加・協働推進課)

親子でグングン泥んこ遊び ～みんなで田んぼ運動会!～

日時 5月16日(土)
9:00～11:30

集合場所 塩田の里交流館 とっこ館
(手塚792)



市ホームページ

ID:106962

内容

田んぼの中で、子どもも大人もみんなで泥んこの運動会に挑戦。汚れても良い服装でお越しください。

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)

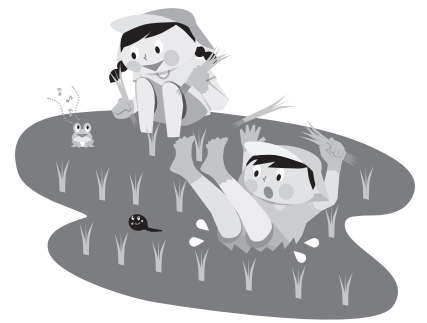
料金 300円/人(保険代・おやつ代)

持ち物 飲み物、着替え、タオルなど

申込 4月24日(金)～5月7日(水)に
電話またはメールで

問 生涯学習・文化財課 ☎23・6375

✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp



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、「ご納得でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



求職中の若者のための パソコン講座



日時 5月25日(月)～29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
5月22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)



甲乙共通課程 防火管理講習



日時 5月28日(休)・29日(金)
両日 9:30～16:30
※乙種は28日(休)のみ

場所 上田創造館

内容 多くの人が入り出し、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5,000円、乙種4,000円
(上田地域防火協会員は半額、当日徴収)

申込 5月7日(休) 9:00以降、**問**または上田地域広域連合8消防署の窓口で

問 消防予防課 ☎26・0029

ペアレント・トレーニング



日時 5月13日・27日、6月3日・17日、
7月1日・15日・22日の水曜日
(全7回) 各日 10:00～12:00
※全日程参加が原則

場所 市民プラザ・ゆう 講習室

対象 おおむね年少～年長のお子さんの保護者

定員 8名(託児はありません)

申込 4月30日(休)までに電話で

問 発達相談センター ☎24・7801

コミュニケーション力 アップセミナー



日時 5月14日(休) 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25～44歳の方

定員 先着10名

申込
市ホームページ内の
申込フォームで

問 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ
ID:87239



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。

問 広報課 ☎71・8080





今から始める“美BODY” フィットネス講座



日時 5月11日・18日、
6月1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。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

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル、健康づくりチャレンジポイントカード(お持ちの方)

申込 今年度から申込不要です。

問 健康推進課 ☎28・7123



御屋敷つつじウォーキング



日時 5月8日(金) 9:15~12:00
(受付 9:00~9:15)

集合場所 御屋敷公園 真田氏歴史館入口

コース 御屋敷公園(つつじ)→山崎の森(山野草)→竹室神社→御屋敷公園の約7km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、手袋、雨具、山道用シューズ、トレッキングポール、帽子 など

申込 4月23日(木)以降、電話で

問 ㈱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)



スンバ ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ



日時 5月13日(木)
10:30~12:00(受付 10:15~)

場所 別所温泉 あいそめの湯

内容 ZUMBAで楽しく汗を流した後に、温泉で心も体もリフレッシュしませんか。運動のできる服装でお越しください。

講師 山岸真生氏(インストラクター)

対象 市内在住で未就園児を子育て中のお母さん

定員 20名
(生後6か月~1歳未満のお子さんは先着12名まで託児あり)

料金 650円(入館料)

持ち物 着替え、室内用運動靴、飲み物、お子さんに必要なもの

申込 4月28日(木)以降、電話で

問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

健康・スポーツ



はつらつ健康教室



期日/場所

① 5月12日(火)・20日(水)
／上田城跡公園体育館

② 5月29日(金)
／上田城跡公園体育館 柔道場

③ 5月12日(火)
／丸子文化会館 小ホール

④ 5月26日(火)
／長瀬市民センター

⑤ 5月8日(金)・25日(月)
／真田中央公民館

⑥ 5月1日(金)・15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。

問 高齢者介護課 ☎23・5140







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、「ごなただでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



その他のイベント

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。

行事名	日時	場所	料金	申込・問
①上小山びご会公開講演会 (精神障がい者家族会) 夏苺郁子氏による講演	5月19日(火) 14:30~16:00(受付 14:20~)	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	無料	②は電話(☎080・1732・1603)で 上小山びご会事務局 ☎080・3329・3536 (健康推進課)
②上小山びご会 (精神障がい者家族会) による面接相談	5月14日、6月11日の木曜日 両日 13:00~16:00	ふれあい福祉センター	無料	
第16回 別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク	5月23日(土) 8:30~16:00 ●受付 8:30~9:30 ●スタート 10:00 ●最終ゴール 15:30	●スタート 上田城跡公園芝生広場 ●ゴール 別所温泉あいそめの湯	●大人 5,500円 ●中学・高校生 3,000円 ●小学生 2,500円	5月12日(火)までに以下のいずれかで インターネット ●ランネット(RUNNET) ●スポーツエントリー ●イー・モシコム(e-moshicom) ☑ 別所線と走ろう実行委員会 ☑ besshosen@sports-fitness.co.jp (交通政策課)  ランネット  スポーツ エントリー  イー・モシコム
①ポッポ体操教室 (1歳半~未就園児)	5月19日(火) 10:30~11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	700円/組	4月23日(木)~前日 15:00までに電話で ①は申込フォームも可 ☑ クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)  申込フォーム
②親子運動あそび教室 (年少~年長児)	5月9日(土) 10:00~11:00	神川小学校体育館	500円/組	
③キッズ 運動機能向上教室	5月16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	
④ママのズンバ教室	5月9日(土) 10:00~10:45	西部公民館 大ホール	●1,000円/人 ●1,500円/組 (小・中学生親子)	
⑤お出かけウォーキング	5月12日・19日・26日の火曜日 各日 9:30~11:30(受付 9:15~)	散策場所、集合時間など の詳細は、お問い合わせ ください。	500円/回	
はじめての絵手紙教室 (先着10名)	毎月第2金曜日 各日 10:00~12:00 (全11回) ※初回5月8日(金)	真田中央公民館	11,000円 (別途、道具代)	4月23日(木)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)
エンジョイ 硬式テニス教室 (初級者、経験者)	毎週月曜日 各日 9:30~11:00 (全8回) ※初回5月11日(月)	真田運動公園 テニスコート	6,680円 (8回分)	
リズム教室 (障がいのある歩行可能な 小学1~6年生)	第2・4土曜日 各日 10:00~11:00 (全8回) ※初回5月30日(土)	真田体育館 柔道場	8,000円(8回分) (別途、保険代 800円)	



上田市スポーツ教室

教室名/日時/場所/定員/料金

①やさしい筋力アップ貯筋運動(前期)

／5月29日～7月31日の金曜日
各日 10:00～11:00

／上田城跡公園体育館 剣道場
／60名/4,000円

②初心者ゴルフ(夏期)

／6月3日～7月29日の水曜日
各日 10:00～12:00

／グリーンヒル神畑
／30名/4,000円(別途コース研修費)

①②共通事項

対象 ①中学生以上 ②18歳以上

申込

①4月20日(月)～5月14日(木)、
②4月23日(木)～5月17日(日)

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
ID:93428

体力測定をして 自分の体力年齢を知ろう!

期日 5月30日(出)

時間/場所

(受付は各終了時刻の30分前まで)

- 10:00～12:00
／上田城跡公園体育館
- 14:00～16:00
／丸子総合体育館

内容

年齢区分により次の6種目の測定を行います。

- 各年齢共通種目
／握力・上体起こし・長座体前屈

- 64歳以下の種目
／反復横とび・立ち幅跳び・
20mシャトルラン

- 65歳以上の種目
／開眼片足立ち・10m障害物歩行・
6分間歩行

※測定終了後、健康運動指導士によるフィードバックを行います。

※当日の体調などにより、一部または全部の測定をお断りすることがあります。

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

☒ スポーツ推進課 ☎23-5196



市ホームページ
ID:86695

上田市民ゴルフ大会 クローバー杯

期日/場所

①6月27日(出)

／上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
(藤原田1038-1)

②6月29日(月)

／上田菅平高原グランヴィリオゴルフ
倶楽部(菅平高原1223-3307)

競技方法 新ペリア方式

(午前ハーフの成績で順位決定)

対象 市内在住・在勤の方

定員 ①先着100名 ②先着120名

料金

- ①参加費2,000円/名
プレー代(食事なし)
●メンバー:6,440円
●ビジター:10,500円

- ②参加費2,000円/名
プレー代(食事付き)
●メンバー:7,000円
●ビジター:8,000円

※当日徴収

申込 4月23日(木)～5月29日(金)に、申込用紙(**☒**窓口、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、各ゴルフ場、市内ゴルフ練習場にあり)を**☒**窓口、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所に提出。

できるだけ4人1組でお申し込みください。

定員に達し次第、申込を締め切ります。

☒ スポーツ推進課 ☎23-5196

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、「ごなだでも」定員なし「無料」「申込不要」です。



市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。

別所線で使えるお得な マイレールチケットQRを販売中!



ホームページ

マイレールチケットQRはQRコード決済アプリ「TicketQR」からも購入できます。

販売期間 5月31日(日)まで

販売場所 別所線上田駅

使い方 乗り降りの際に、QRコードが印字された裏面を専用端末にかざすだけ!

※不足分の運賃は、現金またはTicketQR回数券でお支払いください。

割引率 16%引き ※障がい者割引もあります。

TicketQR(アプリ)からの購入方法

●STEP 1 アプリのダウンロード

●STEP 2 アプリを開き購入

①サービスをタップ

②チケット購入をタップ

詳細 上田電鉄ホームページをご覧ください。

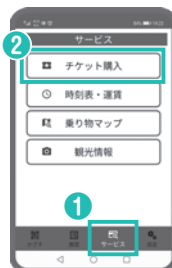
☒ 上田電鉄(株) ☎39-7117(平日 9:00～17:00)



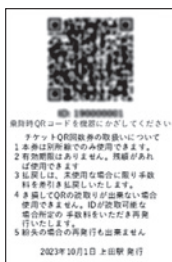
iPhone



Android



(交通政策課)



※乗降時QRコードを複数にかざしてください
チケットQR回数券の取扱いについて
1.本券は別所線でのみ使用できます。
2.乗降時にかざす必要があります。残額が0円
は使用できません。
3.残額は、乗降時にかざす回数券
料を引いた金額となります。
4.きまつてQRの取扱いが異なる場合
使用できません。お取扱い可能な
場合限定の、手数料もいただきませ
ん。
5.駅头的場合の再発行も出来ません。
2023年10月1日 上田電鉄発行





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。

i プラザうえだ(市民ICT推進センター)

☎71・7591 (木曜日休館) 誰もがICTを楽しく学べる施設です。ぜひお越しください。

第3回 うえだ映画づくり教室 0から映画を作ろう

【日時】●オンライン／5月30日(出) 10:00～12:30
●撮影・編集／6月13日(出) 9:30～17:30
6月14日(日) 9:00～17:30



【撮影場所】市内

【内容】上田市ロケ映画「わたのはらぞこ」を制作したお二人とともに、参加者が俳優・カメラマンなどを務め、パソコン編集や音入れを体験します。

【講師】加藤紗希氏・豊島晴香氏(創作ユニット「点と」)、(株)TEAMMATE

【対象】高校生以上の方 【定員】21名(申込多数の場合は抽選)

【料金】7,200円、U-25 4,000円(6月14日(日)のロケ弁代込み)

【持ち物】6月13日(出)の昼食 【申込】5月22日(金)までにホームページ内の申込フォームで

クリップ スタジオ ペイント プロ CLIP STUDIO PAINT PRO 基礎講座

【日時】5月9日(出)・10日(日) 両日 10:00～16:00(休憩 12:00～13:00)

【内容】1日目はアプリの基本的な操作、2日目は絵の描き方を学び、イラストを1枚仕上げます。

【対象】13歳以上で中学・高校生の方 【定員】8名(申込多数の場合は抽選)

【料金】1,000円(テキスト代込み) 【持ち物】昼食、USBメモリ(データを持ち帰りたい方)

【申込】4月29日(水・祝)までにホームページ内の申込フォームで

キャンバ 初めてのCanva 入門講座

【日時】5月30日(出) 13:30～16:00

【内容】簡単にレイアウトができるデザインアプリ「Canva」の基本操作と、チラシの作り方を学びます。

【対象】13歳以上でパソコンの基本操作ができる方

【定員】10名(申込多数の場合は抽選)

【料金】3,700円(テキスト代込み)

【申込】5月16日(出)までにホームページ内の申込フォームで



イラストレーター Illustrator 超入門講座

【日時】5月31日(日) 13:30～16:30

【内容】オブジェクトやペンツールの基本操作、テキストの扱い方などを学び、簡単なイラストを作ります。

【対象】13歳以上でパソコン操作に慣れている方 【定員】16名(申込多数の場合は抽選)

【料金】1,500円(テキスト代込み)

【申込】5月17日(日)までにホームページ内の申込フォームで

Excel ステップアップ講座

【日時】5月17日・24日の日曜日 両日 13:30～16:00

【内容】さまざまな関数、複数シートの操作、データベース機能などについて学びます。

【対象】Excelの基本操作ができる方

【定員】16名(申込多数の場合は抽選)

【料金】4,810円(テキスト代込み)

【申込】5月3日(日・祝)までにホームページ内の申込フォームで



●その他にも「Word初心者講座」、電子工作「ふわふわLEDライトを作ろう」・「電子さいころを作ろう」を開催

施設の詳細やその他のイベント情報はホームページをご覧ください。



施設イベント

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

※2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 ID:1727

【ゆずります】

扇風機(壁掛け)／マレットゴルフセット(女性用)／足踏み健康器具／ひな人形(段飾り)／五月人形／電話機／衣装ケース(引き出し式)／プリンターインク(エプソン製6色)／大正琴(テナー・ベース)

【ゆずってください】

掃除機／ストーブ(灯油)／LPレコード

丸子図書館

☎42-2414 (月曜日休館)

読書講座「更級日記」

【日時】第2木曜日 (全7回)

各日 13:30～15:00

※初回 6月11日(木)

※8月のみ第1木曜日

【内容】

紫式部や清少納言より一世代後の女性は何を思い、どんな人生を送ったのか。「更級日記」を読みながら、物語に憧れた女性の半生に迫ります。

【講師】両角文秋氏

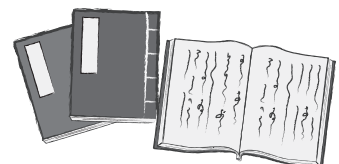
(信州大学人文学部非常勤講師)

【定員】先着30名

【料金】700円(別途、テキスト代)

【申込】

5月6日(水・祝)以降、電話または窓口で





信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館) ✉info@ongakumura.jp



KODAMAゴールデンウィークコンサート ～華麗なるバロック音楽の午後～

【日時】5月3日(日・祝)
13:30～
(開場 13:00)

【場所】ホールこだま

【内容】

日本を代表する演奏家らによるコンサート

【出演】

- 西山まりえ
(チェンバロ&バロックハーブ)
- 櫻田亮(テノール)
- 上村かおり
(ヴィオラ・ダ・ガンバ)

【料金】4,000円(全席自由)

【曲目】

- G.カッチーニ:私の美しいアマリッリよ
- J.S.バッハ:ヴィオラ・ダ・ガンバとチェンバロのためのソナタ
(ガンバ/チェンバロ)第1番 ほか

【申込】当日までに電話で

【その他】

古楽ワークショップ「信州アーリーミュージック村音楽祭」を5月3日(日・祝)～5日(火・祝)に開催。5日(火・祝)は受講生らによる発表会・コンサートを開催(入場無料)



佐々木秀実・ふるさと応援コンサートVol.7 ～ふるさとに響く巴里のうた～

【日時】5月23日(土) 14:00～(開場 13:30)

【場所】ホールこだま

【出演】佐々木秀実(歌手)、江口純子(ピアノ)

【料金】

前売り5,000円、当日5,500円

(当日券の販売がない場合もあります)

※未就学児の同伴・同席はご遠慮ください。

【申込】事前に電話などで



信州ルネッサンス2026

野外フェスティバル出演・出展者募集

【日時】6月13日(土)
10:00～19:00
(予定)

【内容】

パフォーマンスステージと交流・楽市マルシェへの地域の皆さんの参加を募集します。

詳細はホームページにある募集要項をご確認ください。

【対象】市内在住、県内活動を中心とする団体・グループの皆さん

【料金】無料

(移動・搬入費用は自己負担)

【申込】電話、メールまたは申込フォームで



パフォーマンス
ステージ申込



交流・楽市
マルシェ出店申込

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。



5月のおはなし会



場所/休館日	日 時	読み手/内容
上田図書館 ☎22・0880/月曜日休館	5月9日(土) 10:30～10:50/未就園児 11:00～11:20/園児・児童	おはなしざしきわらしの会 /おはなし・わらべうた
創造館分室(上田創造館3階) ☎27・1758/月曜日休館	5月23日(土) 10:30～10:50/未就園児 11:00～11:20/園児・児童	
上田情報ライブラリー ☎29・0210/火曜日休館	5月9日(土) 11:00～11:30 /幼児～小学生	読みの会「稲穂」 /紙芝居や絵本などの読み聞かせ
丸子図書館 ☎42・2414/月曜日休館	5月16日(土) 10:30～	お話を楽しむ会 /読み聞かせ など
真田図書館 ☎72・8080/月曜日休館	5月16日(土) 10:30～	図書館職員による読み聞かせ、 鳴沢今日子さんによる折り紙教室

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、「ご納得でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



上田情報ライブラリー

固 ☎29-0210 (火曜日休館)



朗読とヴァイオリン・チェロのコラボレーション

【日時】5月9日(出) 14:00~15:30(受付 13:30)
【内容】朗読と弦楽器による異なる世界のハーモニーをお楽しみください。
【出演】いまあじゅの会(朗読)、デュオ・コモド(ヴァイオリン・チェロ)
【作品】朗読:唯川恵作『運河沿いの使わしめ』、音楽:糸 ほか
【対象】朗読と音楽を楽しみたい大人の方
【定員】先着56名
【申込】4月24日(金)以降、電話または窓口で

まゆ 繭ホールコンサート

篠笛と弦の世界~ East meets West ~
【日時】5月16日(出) 18:45~20:00(受付 18:15)
【出演】風間誠子(篠笛)、長谷川宗利(ハープ・チェロ)、
イェンス・ベスラー(ヴィオラ)、武田圭祐(ヴァイオリン)
【曲目】糸、アメイジンググレイス 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】4月24日(金)以降、電話または窓口で
【主催】上田図書館倶楽部

高齢者のインターネット利用に潜む危険と対策

【日時】5月27日(水) 13:30~15:00(受付 13:00)
【内容】AI社会でインターネットを安全に利用するために被害の事例と対策を学びます。
【講師】南澤信之氏 (セーフティネット総合研究所所長)
【定員】先着20名
【申込】前日までに、(株)上田ケーブルビジョン (☎0120-160-074)へ電話で
【主催】(株)上田ケーブルビジョン



ビブリオバトル

【日時】5月30日(出) 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
発表者がおすすめ本を5分で紹介し、参加者が一番読みたいと思った本を投票で選んで「チャンプ本」を決めます。
【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本の紹介者5名 ②観覧者15名
【申込】4月23日(水)以降、電話または窓口で

文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

寒中の凍てつく野辺に臥し仰ぐ漆黒の富士満点の星
山茶花の咲くを待ちわび朝ごとに近づきて見る紅きつぼみを
履きなれた靴のゆるみが気にかかる足の筋肉目減りしたるか
粉雪が風花になり洗濯機を回しハミング「赤いスイートピー」
朝夕に一握りの米庭に撒きふくら雀の訪い来るを待つ
百人のうち九十九人までにダメと言われし我に一人の味方
(選者評・一首目) 寒さも厭わず野に寝ころんで、夜の富士山と満点の星を見上げたと言わ作者。自然を心ゆくまで味わっている様子が力強く伝わってきます。

俳句 島田 洋子 選

凍星や始発電車の窓明かり
木の根明く森や微かに水の音
種用意赤土用意春近し
着膨れて吾身いよいよ亀の如
七草を探す畑の隅っこで
節分会広ぐ帽子に福掬ふ
テント内「赤岳は明日」まず雑煮
存へてピンコロ地蔵に初詣
軽トラの荷台に農具春を待つ
(選者評・一句目) 夜明けの遅い冬、星が冴えている中を始発電車の明かりが動いていく。自然と日々の営みを融合した詩情溢れる美しい句です。

川柳 斉藤 俊醉 選

機敏なる対処求めるセルフレジ
福ダルマ両目が入り満足気
寒中の陽射しほっこり万歩計
おばあちゃん土産は笑顔孫帰省
警察と名乗る電話が詐欺だとは
億狙うにたった十枚宝くじ
年齢は遠慮をすれど加算され
朝十分こたつに潜り温む幸
年教え若いといわれ照れ笑い
(選者評・一句目) こんなセルフレジは嫌いです。私は最近、増え続けるセルフレジに苦慮しています。対応は店員さんが頼り。早く覚えて見返しをしてやるつもりです。

5月15日(金)必着



投稿フォーム

7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、固へ
●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。

固 文化政策課 ☎75-2005 〒386-8601(住所不要)

村上 眞裕美
羽生田めぐ美
松橋 敏生
小林 さよ子
菊池 三治子
山崎 深幸



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)	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051		
行政相談	12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	14日(木)	13:00～16:00		不要			
マンション管理士によるなんでも相談	27日(水)	13:00～16:00		事前に電話で		マンション管理士会 ☎050・7120・6411	
行政相談／登記・法律相談	20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	
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		
	31日(日)	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		
女性弁護士による法律相談	14日(木)・28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			市民プラザ・ゆう	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	10:00～17:00					
9日(土)・23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		
認知症相談(若年性認知症含む)	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		
発達に関する相談(0～18歳)				8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801		
わが子の就職等相談	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)		
若者のための仕事相談	毎週月・木曜日						
就職・労働相談	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	就労サポートセンター ☎26・6023 (地域雇用推進課)		
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)		
外国籍市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	19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)		
	13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

据置型Wi-Fiルーターの契約にご注意を！

コンセントに挿すだけでインターネットが利用できる、「据置型Wi-Fiルーター」は工事不要で設置できるため、手軽にネット環境を整える場合の選択肢になっています。その一方で、全国の消費生活センターには「無料と言われて契約してしまった」「解約したら高額なルーター本体の代金を請求された」「電波状況が悪く、つながらない」という相談が多く寄せられています。特に70歳以上の方からの相談が増加傾向にあります。

消費者へのアドバイス

- 一般的に、据置型Wi-Fiルーターは、通信契約とルーター本体の購入(またはレンタル)契約のセットになるため、通信料金やルーター本体の代金、解約時に発生する料金について確認が必要です。“実質無料になる”といった事業者の説明をうのみにせず、内容がわからない契約は断りましょう。
- 自宅に光回線のネット環境があることを知らずに契約してしまったという事例もみられます。契約前に必ず確認し、家族とも相談しましょう。
- 通信サービスの契約は「初期契約解除制度」などにより契約を解除できる場合があります。申出方法などは契約書で確認しておき、解約したい場合はすぐに事業者へ申し出ましょう。なお、初期契約解除では、ルーターなど端末機器の購入(またはレンタル)契約の解除はできませんが、電話勧誘販売や訪問販売で契約した場合は特定商取引法によりクーリング・オフができます。



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。

子育てを支援

子育てサポーター養成講座(全6回)



子育てサポーターとは、乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで、子育てについて親子と一緒に考え、支援するボランティアの方です。子育て中の方にとって、身近にサポーターがいることはとても心強いことです。子どもと保護者が安心して過ごせる地域をつくる一員になりませんか。

開催日	内容
①6月4日(木)	開講式 講座「特性がある子を理解するために」
②6月11日(木)	講座「子どもと家庭を育む地域子育て支援」
③6月18日(木)	講座「親子に寄り添う支援のあり方」
④6月25日(木)	講座「今どきのお産について」
⑤7月2日(木)・3日(金) ※どちらか1日	実習「親子と関わっていくために」 (実践とグループワーク)
⑥7月9日(木)	修了式

時間 各日 10:00～11:30

(①は 12:00まで。受付 9:30～)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 原則全てを受講できる市内在住の方

申込 4月24日(金)～5月29日(金)に電話で

その他 ①～④：託児あり(要申込)

⑤・⑥：お子さんがいる場合は
一緒にご参加ください。

問 中央子育て支援センター ☎26・3096

子育てを支援

上田市ファミリー・サポート・センター 会員募集・講習会

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けを必要とする方とお手伝いをしたい方が会員として登録し、子育ての相互援助を有償(1時間当たり基本600円)で行う会員組織です。

●主な活動

- ・保育園・幼稚園・放課後児童施設の送迎や前後の預かり
- ・保護者の外出時の預かり など

●講習会

場所 ふれあい福祉センター2階 大会議室

対象 サポートをしていただける方、講習内容に興味のある方

申込 5月14日(木)までに申込フォーム
または電話で
※先着3名まで託児あり。
5月1日(金)までに要予約



申込フォーム

問 上田市ファミリー・サポート・センター本部
☎21・3016 (子育て・子育て支援課)

開催日	時間	内容
5月19日(火)	13:00～14:30	特別な支援を必要とする子どもへの対応
	14:40～15:40	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
5月20日(水)	13:00～14:30	子どもの事故と安全対策、救命入門コース(心肺蘇生、AED)
	14:40～15:30	子どもの身体の発達と病気
5月25日(月)	13:00～14:30	子育て支援サービスを提供するために、保育の心・子どもの世話、子どもの遊び
	14:40～15:30	子どもの食事・健康管理
5月26日(火)	13:00～13:50	子どもへの虐待の現状と理解
	14:00～14:30	提供会員との交流会
	14:40～15:20	ファミリー・サポート・センターの説明と入会登録

子育て中の方へ

子育てサークル新規会員募集



市内で活動している各子育てサークルは、子育て中の親子を対象に会員を募集しています。「みんなと会えるサークルの日はとても楽しい!」「上田に来て初めて話せるママ友ができた!」との声が寄せられています。サークル活動を通して気の合う友達と楽しく子育てをしませんか。随時見学ができますので、お気軽にお問い合わせください。



市ホームページ
ID:80422

問 中央子育て支援センター ☎26・3096

サークル名	対象	開催日	時間	場所
親子リトミック メダカの会♪	0歳～ 就園前	毎週火曜日	10:00～11:30頃	中央公民館
にこにこクラブ	0～3歳	第4火曜日	10:30～11:30	上野が丘 公民館
親子わくわくクラブ konpeito	0歳～ 就園前	毎週木曜日	10:00～11:30	
子育て英語サークル マザーグース		第2・4金曜日	10:00～12:00	塩田公民館
きらきらいちこ	6か月～ 就園前	月3回金曜日 ※曜日変更あり	10:00～11:30	城南公民館
上田子育てママクラブ	0～18歳	不定期開催	10:00～12:00	

民生委員・児童委員にご相談ください！

生活上の心配ごとや困りごと、医療や介護、子育ての不安などを、一人で抱えていませんか？
まずは民生委員・児童委員にご相談ください。

毎年5月12日は
民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員とは？

民生委員・児童委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。

児童福祉法に定める児童委員も兼ねています。民生委員・児童委員の中には、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員がいます。

■民生委員・児童委員の主な役割

- 地域の方の相談にのる
- 見守り・声かけ・安否確認
- 福祉制度などの情報提供
- 関係機関への連絡・通報

民生委員・児童委員は、自らも地域住民の一員として、担当の区域で活動を行っています。



こんなときは地域の民生委員・児童委員にご相談ください

- 年齢を重ね生活しづらいことが増えてきたので、どんな支援が受けられるか相談したい
- 近所に心配な方がいる
- 子育ての悩みを話す相手がいない
- 高齢者の一人暮らしで不安

※秘密は厳守されますのでご安心ください。

お近くの民生委員・児童委員を知りたい方は、[☎](#)へお尋ねください。

☎ 福祉課 ☎71-8081 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



活動ミッション

別所温泉を中心とした塩田地域の
観光誘客、まちづくりに関する活動

をご紹介します #10

三浦 祐希 隊員

(塩田地域自治センター所属)

前住所 東京都八王子市 着任 令和7年11月1日



Q1 活動内容・目標

別所温泉を中心に、塩田地域の観光PRと地域活性化に取り組んでいます。広報、イベント運営のサポート、観光資源の発掘・造成をはじめ、外国人観光客の誘致を目的としたSNSでの情報発信や、受け入れ体制の整備にも力を入れています。今後は、空き家率の増加という地域課題に対し、空き家を活用したイベントの企画や移住支援なども考えています。



Q2 上田市の好きなところ

東京からのアクセスが良く、買い物に便利な商業施設がある一方で、個人商店も多く、自然との距離も近い、バランスの取れたまちだと感じます。

特に田んぼの中を走る別所線の風景は、それ自体が観光資源になるほど美しく、日常の中に溶け込んでいます。素朴でありながら貴重な景色が残っているところが、大きな魅力だと思います。

Q3 市民の皆さんへ

昔から住んでいる方には当たり前の風景や日常が、首都圏から来た私にはとても魅力的に映ります。

上田市の魅力を、より多くの人に伝えられるよう、これからも頑張ります。



地域おこし協力隊とは

地方の自治体が都市地域から人材を受け入れ、新しい視点や柔軟な発想で「地域協力活動」に従事してもらい、その地域への定住・定着を図る取り組みです。市では、現在14名の隊員が農林業、観光、空き家、脱炭素、地域猫などさまざまな分野で活動中です。



市ホームページ
ID:92748



上田市地域おこし
協力隊X

☎ 移住交流推進課 ☎71-6734

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

群馬交響楽団 上田定期演奏会 -2026夏- 《コンチェルトの祭典》



©Makoto Kamiya



©Shimon Sekiya



©Makoto Kamiya



©Seiji Okumiya

指揮：角田鋼亮

ギター：大萩康司 ヴァイオリン：辻彩奈 ピアノ：五十嵐薫子

日時 7月4日(土) 15:00～(開場 14:15)

場所 大ホール

プログラム ロドリーゴ：アランフェス協奏曲
メンデルスゾーン：ヴァイオリン協奏曲
ラフマニノフ：ピアノ協奏曲 第2番

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 サントミュージーゼ(Web・窓口)ほかで発売中

サントミュージーゼ・マチネ Vol.20

山崎由貴 ユーフォニアム・コンサート

ピアノ：秋元一夢

日時 6月4日(木)
11:30～12:30(開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム 決まり次第ホームページ
などでお知らせします。

料金(全席指定) 一般1,000円(U-25 500円)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中



©shigeto Imura

インターネットでチケットが購入できます！

サントミュージーゼの公演チケットを、
インターネットチケット予約システムでも
ご購入いただけます(要会員登録)。



美術館

美しいユートピア—理想の地を夢みた近代日本の群像— 関連イベント

■記念講演会

祖父、清六から聞いた宮澤賢治
宮澤和樹氏から、家族こそが知る
「賢治さん」の姿を伺います。

日時 5月9日(土)
10:00～11:30

場所 多目的ルーム

講師 宮澤和樹氏
(宮澤賢治の次男清六の孫、(株)林風舎代表取締役)

参加要件 本展の観覧券または半券を提示

定員 先着60名

申込 4月22日(水)9:00～5月6日(水・祝)17:00に
ホームページ内の申込フォームで



■群馬交響楽団 弦楽四重奏 ナイトミュージアムコンサート
サントミュージーゼの定期演奏会でもおなじみの群馬交響楽団から、
弦楽四重奏をお招きしての演奏会です。

日時 5月30日(土) 18:30～19:20頃(開場 18:00)
※20:30まで展覧会をご覧いただけます。

場所 2階企画展示室内

出演 群馬交響楽団弦楽カルテット

定員 先着50名

料金 1,700円

申込 4月29日(水・祝)9:00～5月13日(水)17:00に
ホームページ内の申込フォームで

■「美しいユートピア」展開催中！

期間 6月7日(日)まで

料金 一般1,200円
(半券提示で、200円割引のリピート割引もあり)

プレイガイド 市立美術館ミュージアムショップ



【連続講座】デッサン講座

絵の基礎であるデッサンに取り組み
たい初心者の方を対象とした講座です。
毎回異なるモチーフを描き、形の捉え
方から学びます。

日時 ① 5月17日(日) ② 5月24日(日)
③ 5月31日(日)
(全3回) 各日 10:00～16:00

場所 ①市民アトリエ・ギャラリー
②③子どもアトリエ

講師 竹下典子氏(日本画家)

対象 高校生以上

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

料金 一般4,000円 高校・大学生2,000円

申込 4月30日(木)～5月6日(水・祝)にホームページ内の
申込フォームで



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)。

最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



令和9年4月
採用予定

令和8年度 上田市職員採用試験



このまちの未来を共につくろう

問 総務課 ☎23・5332

試験の種類	受験資格	募集要項公表時期	第一次試験日
大学卒業程度	<ul style="list-style-type: none"> ●26歳以下 ●試験区分により法令上の資格・免許を有する者（または年度末までに取得見込みの者） 	5月上旬	6月28日(日)
大学卒業程度 (民間企業等職務経験者枠)	<ul style="list-style-type: none"> ●27歳以上35歳以下で職務経験3年以上 ●試験区分により法令上の資格・免許を有する者（または年度末までに取得見込みの者） 	8月上旬	10月1日(木)～ 14日(水)(予定) のうち1日
短期大学卒業程度 (保育士A)	<ul style="list-style-type: none"> ●24歳以下 ●試験区分により法令上の資格・免許を有する者（または年度末までに取得見込みの者） 	5月上旬	6月28日(日)
短期大学卒業程度 (保育士B)	<ul style="list-style-type: none"> ●59歳以下 ●試験区分により法令上の資格・免許を有する者 		

※試験区分、受験資格の詳細、申込方法、試験内容などを記載した「募集要項」は、5月上旬頃から順次市ホームページで公表します。

※日程などは今後の状況で変わる場合があります。

※応募状況などにより、上記以外に採用試験を実施する場合があります。その際は市ホームページなどで公表します。

※高等学校卒業程度の募集要項は7月上旬に公表し、第一次試験は9月20日(日)に実施予定です。



市ホームページ

先輩職員インタビュー

上田市で働くってどういうこと？



一般事務



健康子ども未来部 保育課
令和7年採用

新卒で市役所に就職したため不安が多くありましたが、周りの方に温かく支えていただき、今では不安なく業務に取り組むことができます。

市役所の業務は多岐にわたるため、実際に働く中で今まで知らなかった上田を知り、それを市民の皆さんに還元できるのが魅力です。

土木技師



上下水道局 上水道課
令和3年採用

以前の仕事で公務員の方と一緒に業務をする機会があり、地域のために一生懸命働く姿を見て、市役所で働くことを決意しました。課題に対して組織全体で向き合い、「地域インフラを支えている」ことに誇りを持って、業務に当たっています。

保育士



健康子ども未来部 保育課
令和6年採用

子どもたちの成長を最も近くで感じることでできる、とてもやりがいがある仕事です。時には大変なこともあります。職員同士のコミュニケーションが取りやすく、お互いに協力しながら日々の業務に取り組むことができます。

市の人口(令和8年3月1日現在)

人口：150,242人 男：73,783人 女：76,459人 世帯数：70,684世帯

令和8(2026)年4月号(毎月16日発行)

広報うえだ配信中!



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



スマートフォンやパソコンなどで
広報うえだをご覧
いただけます。



広報うえだバック
ナンバーは、市
ホームページで
いただけます。