

Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ
6月号
2026 (令和8年)
No.400



ディーエックス



特集

DX

こんなに変わる、
こんな風になる、
私たちの暮らし



小学生から大人まで、だれもが主役

上田古戦場ハーフマラソン参加者募集!..... 6

7月中に資格書類を発送します

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方へ 8

令和7年度下半期

市の財政状況をお知らせします..... 24・25

掲載内容は、6月1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

ディーエックス

DX

で

こんなに変わる、
こんな風になる、
私たちの暮らし



市ホームページ
ID: 126684



行チャン
上田市行政チャンネル
特集の内容は動画でも
ご覧いただけます

図 DX推進課 ☎ 23-8246

「第二次上田市スマートシティ化推進計画」をスタートしました。

「そ」組みにより、誰もが使いやすいデジタルの恩恵を実感できるまちを実現するため、令和8年度からの新たな指針となる「第二次上田市スマートシティ化推進計画」をスタートしました。

「こ」うした社会の変化に対応し、市民生活の利便性向上や地域課題の解決を図るため、デジタル技術を活用する「スマートシティ化」をさらに推進していく必要があります。

DXという言葉を知っていますか？ DXとは、デジタル技術を活用して、私たちの生活をより良いものへと変革していくことです。近年、災害の頻発や感染症の影響で生活様式が変化する中、スマートフォンやAIなどの新技術が急速に広がっています。一方で、少子高齢化による人手不足など、地域社会の課題も深刻化しています。

第二次上田市スマートシティ化推進計画の概要

私たちが目指すのは、市民・地域・行政がデジタルでつながる「共に創る未来都市★UEDA」です。この理念の実現に向けて、3つの「基本方針」に沿ってスマートシティ化を進めていきます。

基本方針1

市民と行政の
接点のDX

～市民サービスの向上とデジタル社会への対応～



市役所



基本理念

市民、地域、行政が
デジタル化でより密接につながり、
共に創る未来都市★UEDA

～市民や企業・団体が快適に生活・活動でき、誰もが使いやすく恩恵を実感できるデジタル社会を目指します～

基本方針3

地域社会のDX

～スマートシティ化への
挑戦と転換～



基本方針2

行政運営のDX

～業務の改善と行政データの
有効活用～

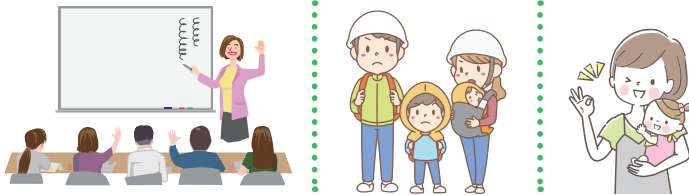


※DXは、Digital Transformation デジタルトランスフォーメーションの略です

デジタル技術を活用した取り組みの一端をご紹介します！

1 欲しい情報がスマホに届く！ 便利に使える「市公式LINE」

イベント情報や防災・防犯、子育て、気象情報など、さまざまな情報をお知らせしています。
LINEを通じてイベントの予約や、道路の異常を通報できるようになりました。



LINE 上田市公式LINE
友だち登録
募集中!



詳細は
ホームページへ



市ホームページ
ID:73021



2 24時間いつでもどこでも！ 公共施設の予約・支払いをオンラインで

窓口や電話で行っていた公民館やスポーツ施設などの利用予約が、スマートフォンやパソコンからできるようになりました。



市ホームページ
ID:122241

施設の空き状況の確認や予約はもちろん、クレジットカードやQRコード決済などによる利用料のキャッシュレス支払いまで便利に手続きできます。



■対象施設：スポーツ施設(上田城跡公園体育館 など)、学校施設(体育館、グラウンドなど)、公民館 など

3 利用者カードはスマホの中に！ 進化する図書館サービス

スマートフォンで利用者カードを表示して本を借りられる機能や、気になる本の情報を保存できる「My本棚」などのインターネットサービスが充実。スマホ一つで気軽に図書館を利用できます。また、上田図書館・上田図書館創造館分室・上田情報ライブラリーに「セルフ貸出機」が新登場。ご自身で簡単に貸出手続きができるようになりました。



市ホームページ
ID:2858

上田市の図書館は建物古いの、デジタル化の促進も難しいかもしれませんが、こういうサービスが増えていくといいなと思います。

スマートフォンの常々持っているもので、いつでも図書館に立ち寄って本が借りられるようになりました。セルフ貸出機もカウンターが混み合っているときにスムーズかつ気兼ねなく利用できるのが便利です。

利用者の声



4 デジタル活用の第一歩を応援！ スマートフォン・パソコン講座・相談会

皆さんが安心してデジタルを活用できるよう、初心者向けの講座や個別の相談会を開催しています。基本操作や安全な使い方を学ぶ単発の講座、定期的に関われる個別の相談会など、ご自身の目的やペースに合わせて選べます。



スマホの便利な使い方講座

遊びに来る感覚でスマートフォンが学べます

講座では、参加者のアンケートをもとに電話やカメラ、最近増えてきた災害といった、皆さんの生活と興味に合った題材を取り上げています。お一人で参加される方もいらっしゃるのですが、知らない方同士でも笑顔でおしゃべりしながら受講していただいています。あまり構えず、遊びにくる感覚で参加していただけると嬉しいです。



スマートフォン講座
講師 堀内さん



市ホームページ
ID: 127820

5 子どもたちの未来の可能性を広げるICTを活用した創作の場

iプラザうえだ(市民ICT推進センター)では、子どもたちが楽しみながらICTに触れ、これからのデジタル社会でいきる力を育むためのさまざまな取り組みを行っています。

デジタル講座・イベント

ゲーム制作(ロブロックスなど)やデジタルツールを使った創作活動など、初心者の子どもたちも楽しくICTものづくりに挑戦できる体験講座を随時開催しています。

うえだICTクラブ

小学4年生から高校生まで参加でき、プログラミングや電子工作、デジタルイラストなど、さまざまな創作に取り組めます。



地域との連携(アウトリーチ)

施設での活動に加え、小中学校や地域の公民館などと連携した講座も実施。地域の子どもたちが身近な場所で、ICTを活用したものづくりに触れられる機会を提供しています。

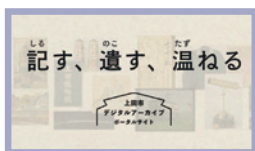


iプラザうえだ
ホームページ



6 上田の記憶を次世代へ！地域映像のデジタルアーカイブ

地域に残る昔の写真や映像を「その時代を映す貴重な文化」と捉え、デジタル化して保存・活用する「地域映像デジタルアーカイブ事業」を進めています。ポータルサイトでは、市内の指定文化財や博物館の収蔵品をはじめ、「VR上田城」や江戸時代の「古地図」、地域の風習の記録映像など、多彩なテーマのコンテンツをどなたでも楽しむことができます。



デジタルアーカイブ
ポータルサイト

公開資料

動画としては、一番古い時代のもので大正8年に上田市制が施行されたときの祝賀行事の記録映像があります。静止画だと博物館や美術館の収蔵品を中心にデジタル化を進めています。

活用例

神川小学校に保存されていた、昭和初期の小学生が描いた絵600枚程を公開しました。市民や当時の小学生のご家族などに見ていただいたり、画像データやデータを印刷したものをお渡ししたところ非常に喜んでいただきました。

今後の展開

より多くの資料をデジタル化・公開していきたいです。そして、市内でアーカイブの活動をしている団体や個人の方、他の自治体や研究機関との連携を進めていきたいと思っています。

市民の皆さんへ

デジタルアーカイブは、市民の皆さんに活用いただくために進めてきました。地域の歴史や文化を気軽に知っていただき、学びにつなげたり未来へ伝えたりするような取り組みですので、自分たちの地域を知るきっかけにさせていただきたいです。



iプラザうえだ
職員 井戸さん

7 現金も整理券も切符も不要！ スマホ一つでバスや電車に乗れる 「TicketQR」

市内の路線バスや上田電鉄別所線などの公共交通では、専用のQRコード決済アプリ「TicketQR」を使ったキャッシュレス決済を利用できます。

普段お使いのクレジットカードやコード決済をアプリに登録し、乗降時にスマホのQRコードをかざすだけで、公共交通を便利に利用できます。



TicketQRでできること

- 整理券の発券・切符の購入が不要
- お得なプリペイド券で乗車ができる
- 定期券としても利用可能
- バスや別所線の現在位置がわかる



市ホームページ
ID:36632



8 通勤・通学も買い物も観光も！ 「シェアサイクル」で日常の移動をもっと自由に

市内のサイクルポート(専用駐輪場)のどこでも自転車を借りたり、返したりできる「シェアサイクル」。専用アプリに登録すると、自転車の予約やキャッシュレス決済など、さらに便利にサービスを利用できます。

全車電動アシスト付きで、坂道や長距離の移動も楽々です。

この春、自転車やポートの数が大幅に増え、より身近で手軽になりました。



市ホームページ
ID:93328



DXで より便利な生活に

これまでの取り組みの紹介を通じて、皆さんの暮らしが「こんな風に便利になる」というイメージを持っていただけたでしょうか。

「デジタルは少し難しそう」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、身近なところから始まるデジタルの活用は、私たちの生活をより良くしてくれます。

新しい技術を取り入れることは、単に効率を良くするだけでなく、地域が抱える課題を乗り越え、より豊かで魅力的なまちへと進化していくための大きな力になります。

市では、これからも市民の皆さんと一緒に、人と人、地域と行政が密接につながる「共に創る未来都市★UEDA」を目指して、さまざまな取り組みを進めていきます。



☎ 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局(スポーツ推進課内) ☎23・5196

本気でもいい。
はじめてでもいい。
家族でもいい。
小学生から大人まで、
誰もが主役の
マラソンイベントです。
お気軽にご参加ください!



期日

10月12日(月・祝)
9:00スタート

競技種目など

種目名	参加資格	参加料
ハーフマラソン	高校生以上	4,000円
10km	高校生以上	3,000円
チャレンジラン(1.6km)	小学生以上	1,500円
ファミリーラン(1.6km)	どなたでも*	2,000円 (1ペアあたり)

主会場

長野県営上田野球場内
(下之条354-1)

申込期間

6月21日(日)~7月26日(日)

※大会当日18歳以上の保護者と小学生以下の2人1ペア(親子以外も可)



市ホームページ
ID:4990

詳細は大会ホームページをご確認ください

- 公共交通機関のご利用にご協力ください。参加者用駐車場をご利用の方は当日の交通対策と安全確保のため別途500円/台のご負担をお願いします。
- 令和9・10年度は信州やまなみ国民スポーツ大会およびブレ大会開催に伴い、上田古戦場ハーフマラソンの開催は見送る予定です。



6月は「食育月間」です!



「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。
6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に日ごろの食事を振り返ってみましょう。

☎ 健康推進課
☎28・7124

野菜を食べよう! 「旬の野菜」を食べて、体調を整える

これから旬を迎える野菜(レタス、トマト、きゅうり など)は、夏の暑さに備えて、体にこもった熱を逃がしたり、体の調子を整えてくれます。野菜はビタミンや食物繊維を豊富に含み、体を守る働きや腸内環境を整える働きなどがあります。

お皿をカラフルに彩りませんか?

きゅうりやレタスなどの「淡色野菜」は、水分補給や体を冷やすのに役立ちます。しかし、強い日差しに負けない体を作るには、トマト、ブロッコリー、かぼちゃなどの「緑黄色野菜」に多い、抗酸化作用のあるビタミン類も必要です。
今日の食事では色の濃い野菜を食べましたか? 色の濃い野菜に多いビタミンA・C・Eは、体内のサビを取り除き、疲れにくい体を作ってくれる頼もしい味方です。つつい食事がシンプルになりがちですが、食卓を彩る野菜を食べて夏本番に備えましょう!



野菜ノート
(市ホームページ)

上田市オリジナルの「野菜ノート」では、手軽に野菜を摂取する方法をお知らせしていますので、ぜひご覧ください。



6月は環境月間

環境について考える機会にしましょう！

6月5日は環境の日です。環境基本法では、事業者および国民の間に幅広く環境の保全についての関心と理解を深めるとともに、積極的に環境の保全に関する活動を行う意欲を高めるという「環境の日」を定めています。

ナガミヒナゲシにご注意ください

ナガミヒナゲシってどんな花？

ナガミヒナゲシは、爆発的に繁殖するおそれがある花として、近年、全国的に注目が広まってきています。
 ○淡いオレンジ色の花、花びらは通常4枚、茎の高さ15～60cm
 ○花を咲かせるのは、4月～6月頃まで
 ○他の植物の成長を妨げる成分を含み、生態系に影響を与えるおそれあり

触るとどうなるの？

ナガミヒナゲシの茎などを折ると、**有毒の黄色い乳液**が出てきます。皮膚が弱い方(子どもやお年寄りなど)が、茎や乳液などに素手で触れると、かぶれたり、ただれたりする危険性があります。

どうやって駆除するの？

茎や葉から出る乳液に直接触れないよう、**ゴム手袋を着用**してください。1つの果実に種子が約1,600粒入っており繁殖力が強いので、**種子ができる前(開花前)に引き抜く**か、種子ができている場合は、**拡散しないように十分ご注意ください**。
 ①できるだけ根から引き抜く
 ②上田市指定の「家庭用可燃ごみ袋」に入れて密閉する
 ③枯死させてから、通常の可燃ごみとして処分する



特定外来生物である「**オオキンケイギク**」も7月頃まで至る所で繁茂し、課題となっています。在来種の保全のため、引き続き、適切な駆除にご協力をお願いします。

市ホームページ



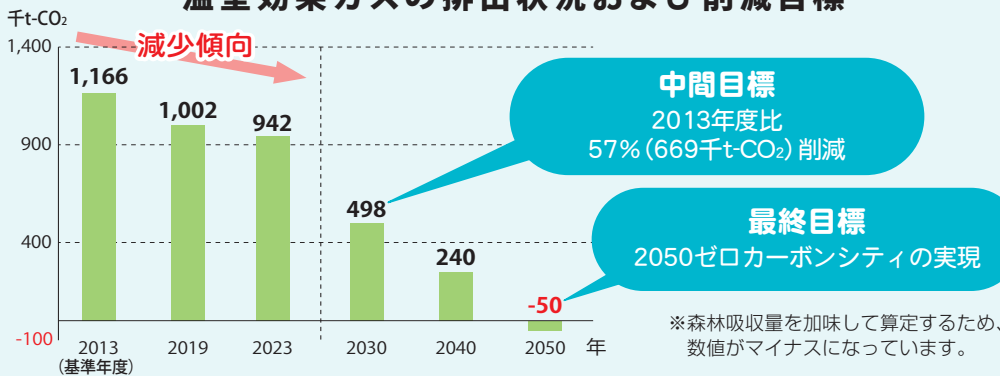
環境政策課 ☎23・5120

上田市の脱炭素の取り組み

～ゼロカーボンシティの実現を目指して～

市では、2050年までのゼロカーボンシティ(温室効果ガス排出量実質ゼロ)実現に向けて、地域特性を生かして再生可能エネルギーを導入するとともに、少ないエネルギーで暮らせる環境にやさしいまちづくりに取り組んでいます。

温室効果ガスの排出状況および削減目標



補助制度をご活用ください

身の回りのエコなアクションを知ろう！

エコなアクションを意識し、温室効果ガスの排出削減に努めるとともに、無駄な電気代を削減しましょう。

自家用車から徒歩での移動に切り替える

1 kmあたり
0.125kgの
CO₂が削減！



食べ残しをしない

1日あたり0.01kgの
CO₂が削減！



宅配便を1回目で受け取る

1回あたり0.18kgの
CO₂が削減！



温室効果ガスの削減を目的に、太陽光発電、蓄電池システム、開口部断熱設備(内窓設置、外窓ドア交換、ガラス交換など)の設置に要する経費の一部を補助しています。



市ホームページ
ID:127862

参照) 国交省「環境：運輸部門における二酸化炭素排出量」、環境省 デコ活データベース

環境政策課 ☎71・6428

国民健康保険・後期高齢者医療制度 に加入されている方へ

7月中に資格書類(8月1日更新)を発送します

マイナ保険証の有無・該当年齢などにより、届く書類が異なります。
届いた書類は、必ず開封してご確認のうえ、それぞれお取り扱いください。



(封書イメージ)

マイナ保険証を登録していますか？

はい

いいえ

0歳以上70歳未満の方

①が届きます
(すでにお持ちの方には何も届きません)

0歳以上75歳未満の方

②が届きます

70歳以上75歳未満の方

①が届きます

75歳以上の方

(65~74歳までの障害認定の方を含む)

③が届きます

75歳以上85歳未満の方
(65~74歳までの障害認定の方を含む)

マイナ保険証の利用状況により

①または③が届きます

※次の条件をともに満たす方には①、
それ以外の方には③が届きます。

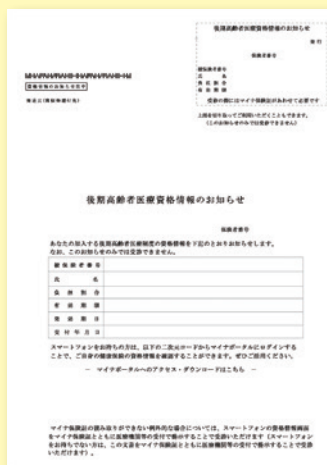
- ・過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用されている方。
- ・概ね直近3か月以内にマイナ保険証を利用されている方。

85歳以上の方

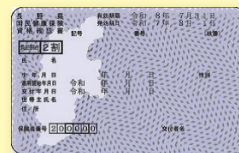
③が届きます

(イメージ)

① 資格情報のお知らせ
(A4サイズ 三つ折り)



② 資格確認書
(水色カードサイズ)



③ 資格確認書
(むらさき色はがきサイズ)



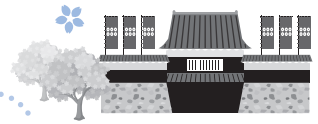
★資格確認書類は水色(国保)、
またはクリーム色(後期)
の封書で届きます。

7月中旬頃には納入通知書も発送します



第1期の納期は7月31日(金)です(全9期)

- ・届いたら必ず開封し、内容をご確認のうえお支払いをお願いします。
- ・年金天引きの方には、特別徴収開始通知書で年間保険料をお知らせします。
- ・子ども・子育て支援金制度の創設に伴い、令和8年度納付金額に新制度分の負担が上乗せされます。



結婚新生活支援金の受付開始

- 対象(次の要件を全て満たす世帯)
- 令和8年1月1日～令和9年3月31日に婚姻届を提出し、受理されている
 - 市内に住民票がある
 - 婚姻日の年齢が夫婦共に39歳以下(誕生日の前日に年齢が加算)
 - 令和7年分の夫婦の所得合計額が500万円未満(奨学金返済額を所得から控除可)
 - 夫婦ともに所定の講座などの受講をすること
 - 税の滞納がない
 - 他の公的制度による家賃補助などを受けていない

補助対象経費
令和8年4月1日～令和9年3月31日の結婚新生活に伴う住居費、住居リフォーム費用、引越費用

補助額
①夫婦ともに29歳以下 上限60万円
②夫婦ともに39歳以下 上限30万円

申込
7月1日(水)～令和9年2月26日(金)に関係書類(市ホームページにあり)を窓口に(予算額に達した時点で受付終了)



市ホームページ ID:91443

☎ 移住交流推進課 ☎71-6734

6月分 市税などの納期限

●市県民税・森林環境税 1期

6月30日(火)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

介護保険利用者負担軽減

介護保険利用料助成金給付認定証(ピンク色)の期限は6月30日、社会福祉法人等利用者負担軽減確認証(うす緑色)および介護保険負担限度額認定証(白色)の期限は7月31日です。引き続き利用する場合は、更新が必要です。認定済みの方には、更新案内と申請書をお送りしますので、忘れずに申請してください。新規申請を希望される方はお問い合わせください。

- ☎ 高齢者介護課 ☎23-6246
 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

高齢者のための熱中症対策

これからの暑い季節は特に熱中症のリスクが高まります。次の対策を心がけ、安全で快適な夏をお過ごしください。

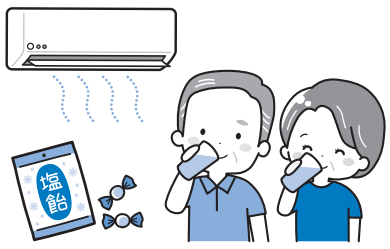


厚生労働省 ホームページ

●**エアコンを上手に使う**
室温が28℃を超えたらエアコンを使用しましょう。寝室は27℃程度に設定し、快適な睡眠環境を整えることが大切です。節電を気にして使用を控えることのないようご注意ください。

●**こまめに水分や塩分を補給する**
のどが乾く前に、少しずつ頻りに水分をとみましょう。汗をかいたら塩分補給も忘れずに。スポーツドリンクや経口補水液の活用もおすすめです。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5131



お知らせ

令和8年度の介護保険料の算定方法が変わります

令和7年度税制改正により、給与所得控除の最低保障額が10万円引き上げられましたが、介護保険制度の安定運営のため、65歳以上の方の令和8年度の介護保険料の算定は、令和7年度税制改正前の給与所得控除額を用いた所得で算定します。また、本人および世帯の課税状況についても、同様に改正前の控除額で算定した課税状況で判定します。



市ホームページ ID:3664

- ☎ 高齢者介護課 ☎23-6246
 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

介護保険負担割合証の送付

7月下旬に負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を郵送します。65歳以上の方の介護サービスの利用者負担割合は、所得に応じて1～3割の負担となります。

対象(以下のどちらかに該当する方)

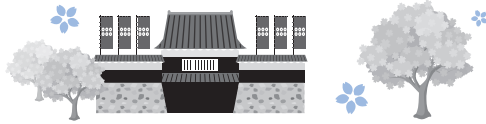
- 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方
- 介護予防・日常生活支援総合事業対象の方

使用方法
介護サービスを利用する際、介護保険被保険者証とともにサービス事業者や施設窓口へ提示して下さい。

☎ 高齢者介護課 ☎23-6246

場所の記載がないイベントは、国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「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。



募集

令和8年度 自衛官等募集

- 一般曹候補生(定年まで勤務したい方)**
 受験資格 18歳以上33歳未満の方
 応募期間 7月1日(火)～9月1日(火)
 一次試験 9月16日(火)～27日(日)の内1日
- 2等陸・海・空士(任期制自衛官)**
 受験資格 18歳以上33歳未満の方
 応募期間 通年
- 航空学生(パイロットを目指す方)**
 受験資格 18歳以上24歳未満で高校を卒業した方(卒業見込含む)
 応募期間 7月1日(火)～8月28日(金)
 一次試験 9月19日(土)または26日(土)

共通事項
 令和8年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。
 資格などは、条件により異なります。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。



ホームページ

- 東信地区公務員合同説明会**
 期日 7～8月(予定)
 場所 上田・佐久市内(予定)
 参加団体 長野県警、上田地域広域連合消防本部、自衛隊 など
- その他** 日時、場所はお問い合わせください。
 〇 自衛隊上田地域事務所 ☎22・5267 (市民課)

材木町ちびっこプールオープン

期間 7月1日(火)～8月31日(月)
 ※期間中は毎日オープン。ただし気温・水温・天候により閉場する場合があります。

時間 午前の部 9:00～12:00 (最終入場 11:15)
 午後の部 13:00～16:00 (最終入場 15:15)

場所 材木町1-14-1(駐車場あり)
対象 未就学児(要保護者同伴)
〇 上田城跡公園体育館管理事務所 ☎22・8699 (スポーツ推進課)

第47回 北信越国民スポーツ大会開催

今年青森県で開催される「青の煌めきあおもり国スポ」の出場権を懸けた、第47回北信越国民スポーツ大会が開催されます。

種目/期日/場所

- ハンドボール**
 /7月18日(出)
 /自然運動公園総合体育館
- ソフトテニス**
 /8月22日(土)・23日(日)
 /上田古戦場公園 テニスコート
- ラグビーフットボール**
 /8月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)
 /アンダーアーマー菅平サニアパーク

その他
 一部競技で駐車場を制限する可能性があります。詳細はお問い合わせください。
〇 国民スポーツ大会準備室 ☎23・3621



ホームページ

地球温暖化対策設備の設置を補助します

補助対象設備/補助上限額

- 太陽光発電システム**
 /住宅 78,000円、事業所 130,000円
- 太陽熱利用システム**
 /自然循環型 15,000円
 強制循環型 50,000円
- 定置型蓄電システム**
 /60,000円
- 電気自動車等充電設備(V2Hシステム)**
 /60,000円
- 開口部断熱設備**
 /60,000円

交付対象者・要件 など
 住宅用と事業所用で要件が異なります。詳細は市ホームページをご確認ください。

申込
 着工の1か月前を目安に、申請書(〇窓口または市ホームページにあり)を〇窓口へ持参、または郵送で
〇 環境政策課 ☎71・6428 〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

ID:127862

アクアプラザ上田小川プールオープン

日時 7月4日(土)以降の 10:00～17:00
 ※天候により利用を停止する場合があります。

〇 アクアプラザ上田 ☎26・2626 (スポーツ推進課)



場所の記載がないイベントは、〇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。



高校生を対象とした 給付型奨学金の受給者募集

市独自の返済不要の給付型奨学金制度です。
小・中学校の就学援助制度に続く、切れ目のない支援を目指します。

支給対象者 次の全てを満たす高校生などの保護者

- ①令和8年1月1日以前から引き続き市内に住所を有する方
- ②県内の高等学校(全日制、定時制、通信制)、中等教育学校の後期課程、高等専門学校、専修学校高等課程に在学する向学心のある高校生などの保護者
- ③生活保護を受けていない方
- ④市民税所得割額が課税世帯の方
(非課税世帯の方は、長野県の高校生等奨学給付金をご利用ください)
- ⑤世帯収入が市の定める基準を下回る方

《参考:市の定める世帯収入の基準の一例(目安のため、世帯構成や年齢により若干異なります)》

世帯員	世帯構成	基準
4人	父、母、高校生1人、中学生1人	410万円
3人	母、高校生1人、中学生1人	380万円
2人	母、高校生1人	310万円

奨学金額 対象となる学校に通う高校生など1人につき、次のとおり支給します。

学 校	年 額
●全日制、定時制の高等学校 ●中等教育学校の後期課程 ●高等専門学校 ●専修学校高等課程	72,000円
●通信制の高等学校	30,000円

申込 7月1日(火)～8月25日(火)に、申請書などの必要書類に、学校が作成する推薦調書を添えて、**窓**窓口または**丸子・真田・武石地域教育事務所**に提出(郵送可)
※書類は提出先のほか、市内の高等学校、市ホームページから入手できます。



その他

- 認定結果は、10月上旬にお知らせする予定です。
- 奨学金の支給は、10月と2月の2回に分けて行います。
- 本制度は、寄附金を原資に実施しています。皆さまの温かいご支援をお願いします。
- 令和8年度から長野県の高校生等奨学給付金が課税世帯の一部にまで拡大されました。対象条件、申請方法などの詳細は、在学する学校へお問い合わせください。

※課税世帯は、[上田市の給付型奨学金との併給可](#)

窓 教育総務課 ☎23・5100 〒386-8601(住所不要)

審議会等附属機関の 委員を募集



●公民館運営審議会

(中央、西部、城南、上野が丘、塩田、川西、丸子、真田中央、武石)

公民館の各種事業の企画実施について、公民館長の諮問に応じて調査審議

窓 中央公民館を含む9公民館

☎22・0760

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

7月21日(火)までに、申込書(各**窓**窓口、市ホームページにあり)を郵送または各**窓**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。

(行政管理課)

「パッケージ型インターンシップ」学生募集!



上田地域の多業種について学べるインターンシップです。直接企業に訪問して参加するほか、就活に役立つ情報やスキルが身に付く研修も含むプログラムです。離れて暮らすご家族にぜひ、お知らせください。

期日 8月24日(月)～28日(金)(5日間)

対象 大学・短期大学・専修学校・専門学校などの学生(学年不問)

定員 15名

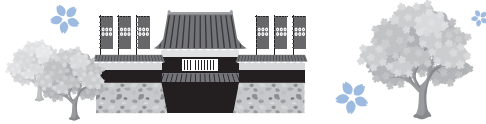
申込

7月1日(火)～15日(火)に市ホームページ内の申込フォームで



窓 上田職業安定協会 ☎22・4500

(地域雇用推進課)



夏休み！こどもごみ探検隊



日時 8月7日(金) 8:30~16:00
集合場所 上田クリーンセンター
内容 ごみ処理施設の見学や、廃品を使ったエコ工作・実験 など
対象 市内小学4~6年生
定員 先着20名
料金 100円(保険料)

申込
 6月22日(月)~7月17日(金)に市ホームページ内の電子申請または電話で
問 ごみ減量企画室 ☎22・0666



市ホームページ
ID:83788



巡ってUP！うえだバッジラリー



期間 7月1日(水)~11月30日(月)
内容 市公式ファンコミュニティ「うえだUP!」協賛店を巡って市民レポートを読み、スマホ上でバッジを集めながら、上田市の魅力を再発見するデジタルスタンプラリーを開催します。

対象 うえだUP!会員の方
その他 会員登録など、詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ

問 観光シティプロモーション課 ☎23・5408

令和8年度 成年後見制度セミナー



日時 7月24日(金) 13:30~15:00(開場 13:00)
場所 丸子文化会館 小ホール
講師 桂ひな太郎氏(落語家)
対象 上田市、東御市、長和町、青木村、坂城町在住の方

定員 100名
申込 7月17日(金)までに申込フォームまたは電話で
問 上小圏域成年後見支援センター ☎27・2091



申込フォーム

(障がい者支援課)

上田一日合同行政相談所



日時 7月10日(金) 13:00~16:00(受付終了 15:35)
場所 イオンスタイル上田 1階 中央入口左側
内容 登記・年金・道路・相続などについて専門家に相談できます。一件につき20分、機関ごと相談枠に限りがあります。

参加機関 法務局、長野県、上田市、年金事務所、公証人、弁護士 など
申込 6月22日(月)~7月3日(金)に電話で
その他 受付時間外の場合は、☎026・235・1100の留守番電話に氏名・電話番号を録音してください。

問 総務省 長野行政監視行政相談センター (平日 8:30~17:15) ☎026・235・0128

(市民課)

姉妹都市などにおける 観光物産展 出展事業者募集



秋に姉妹都市などで開催される観光物産展の出展に意欲のある事業者を募集します。

出展条件 上田産品、上田産品を活用した商品、上田の名物や特産品となり得る商品の販売

応募資格 市内に店舗または事業所を有し、各観光物産展の開催趣旨に賛同する方

申込 7月13日(月)までに、申込用紙をFAXまたは**問**窓口へ(申込多数の場合は抽選)

その他 詳細は募集要項(問窓口、市ホームページにあり)をご確認ください。

問 商工課 ☎23・5395 FAX 23・5246



市ホームページ
ID:5558

催し



空き家・住宅・相続の相談会



日時 7月23日(木) 13:00~17:00
場所 市役所本庁舎 3階 302・303会議室
内容 空き家・住宅・相続の悩みに専門家がお答えします。 ※ご相談いただいた物件は調査のため職員が敷地内に立ち入り、記録用に写真撮影などをさせていただきます。

対象 市内に空き家を所有する方
定員 5組

申込 6月22日(月)~7月3日(金)に電話で
問 住宅政策課 ☎71・6722



市ホームページ
ID:130522

場所の記載がないイベントは、問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番号を検索できます。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 7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
(Office2024を使用)

対象 15～49歳の求職中の方

定員 先着6名

料金 730円(テキスト代)

申込 講座説明会前日までに電話で

その他 7月3日(金) 10:00～の講座説明会
への参加必須

固 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)

定年退職前後の 手続きセミナー



日時 7月18日(出) 9:30～12:00

場所 中央公民館

内容 年金申請、健康保険切替、雇用保険
受給手続、再雇用などについて説明
します。

講師 田中幸氏(社会保険労務士)

対象 これから定年を迎える方、
定年退職後も継続して
雇用されている方

定員 20名

持ち物 筆記用具

申込 7月10日(金)までに電話で

固 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ

ID:80151

講座・教室



認知症サポーター養成講座



日時 7月15日(火)
9:30～11:30(開場 9:00)

場所 市役所本庁舎5階 大会議室

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です。

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)

定員 先着60名

持ち物 筆記用具

申込 6月23日(火)以降、電話で

その他 講座終了後、認知症伴走型支援事業相談員
による個別相談(予約制)を行います。
ご希望の方は申込時にお伝えください。

固 高齢者介護課 ☎23・5140

夏休み親子会社見学会

科学やものづくりへの興味・関心を高め将来の就職に役立ててもらうため、市内の
会社の協力のもと見学会を開催します。夏休みの自由研究にぜひご活用ください。

期 日	集合時間	見 学 先	定 員
8月4日(火)	13:45	日置電機株式会社	20名
8月5日(水)	13:45	日軽松尾株式会社	12名
8月6日(木)	9:50	信州ハム株式会社	20名
8月7日(金)	13:45	山洋電気株式会社	20名

※見学内容や集合場所、終了時間などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

対象 市内在住の小学4年生～中学3年生の児童・生徒、保護者
※小学生は要保護者同伴。
保護者1名に対しお子さんは2名まで。

申込 6月24日(火)～7月8日(水)に市ホームページ内の電子申請で
(申込多数の場合は抽選)

注意事項 対象学年以外の方、申込が無い方の参加はできません。

固 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ

ID:82715

甲乙共通課程 防火管理講習



日時 7月16日(木)・17日(金)
両日 9:30～16:30
※乙種は16日(木)のみ

場所 丸子文化会館

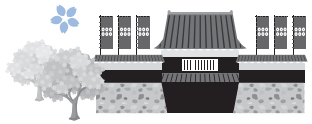
内容 多くの人が入り出し、勤務または
居住する建物には、収容人員により
防火管理者を選任しなければなり
ません。防火管理者の資格(甲種・
乙種)を付与する講習です。

定員 先着50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 6月29日(月) 9:00以降、固または
上田地域広域連合8消防署の窓口で

固 消防予防課 ☎26・0029



健康・スポーツ

ココカラ・ストレッチ ～心もカラダもゆったりと～

日時 8月20日(木)、9月25日(金)
両日 10:00～11:00
7月9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

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)

問 健康推進課 ☎28・7123

①～④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

その他 ホームページでは、市民向け講座のスケジュールや新着情報を掲載しています。

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、水～日曜日の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カイクの育て方講座 ～夏休みにカイクを育ててみよう～

日時 7月26日(日)
第1部 9:00～10:00
第2部 10:30～11:30
(内容は同じ)

内容 カイクの育ち方、育て方を教えます。

講師 塩見邦博氏(信州大学繊維学部応用生物科学科教授)

対象 小学生

定員 各部先着30名

②これからの学校教育にもとめられること ～新学習指導要領の方向性を 批判的に読み解く～

日時 7月26日(日) 13:00～14:30

内容 次期学習指導要領の動向や論点を解説し、学校教育の未来像について考えます。

講師 岡村亮佑氏
(長野大学社会福祉学部講師)

対象 高校生以上

定員 先着30名

③実践形式で身につく生徒指導の初期対応

日時 7月30日(木) 18:00～19:30

内容 学校や地域クラブ活動で求められているいじめの初期対応を実践事例で学びます。

講師 高山智史氏
(長野大学社会福祉学部准教授)

対象 大学生以上

定員 先着30名程度

④ロボットを動かしてプログラミング体験

日時 8月4日(火) 13:00～17:00

内容 自分で判断して動くロボットを使ったプログラミング体験

講師 三俣雄貴氏(長野県工科短期大学校情報工レクトロニクス学科准教授)

対象 小学校高学年

定員 先着6名程度

← 続く

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」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページは、ID番号を検索できます。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。

メタバース空間を 活用した交流会での婚活支援

メタバース空間(インターネット上の仮想空間)で、自分の分身であるアバターを使用しての婚活交流会を行います。ゲームのような空間で、普段の生活では出会えない人たちと楽しく語り合い、婚活の一步を踏み出しませんか。



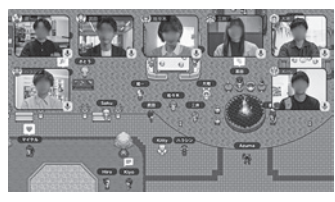
期日 7月末～12月中旬

内容 メタバース空間内でのセミナー、交流会、個別相談

対象 25～39歳の独身の方

定員 男女各50名

参加方法



詳細はLINE公式アカウント(上田市結婚支援ネットワーク実行委員会)を友達追加していただいた方にお知らせします。交流会への参加希望者には、7月26日(日)に男女別の操作説明会を行います。また、市内、県内の婚活イベント情報も随時お知らせします。

※問い合わせ内容や個人情報は厳重に管理し、婚活支援以外に利用しません。

問 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

二次元コードを読み取り、「友だちを追加」をすることでご利用できます。



パブリックコメント実施

第二期上田市文化財保存活用地域計画(案)

- 募集期間** 6月15日(月)～7月14日(火)
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
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
- 窓** 生涯学習・文化財課 ☎23-6362 ㊟23-6368
 ✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)



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す。
 厚く御礼申し上げます(4月分)。

- ◇サントミュージアムパートナーズ
 ～サントミュージアム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～
 シナノケンシ株式会社様、行政システム株式会社様、株式会社日本ビルシステムズ様、
 株式会社サンライズプロモーション北陸様、株式会社水工技建様、第一商工株式会社様、
 西田技研工業株式会社様、株式会社フジカーランド上田様、有限会社ヤマショー様、
 医療法人丸山会丸子中央病院様、株式会社宮下組様、株式会社飯島商店様、株式会社
 上田建装社様、医療法人慈修会上田腎臓クリニック様、カヤバCS株式会社様、
 株式会社久保田不動産鑑定所様、株式会社コミット様、株式会社三協産業様、株式会社
 サングラフィカ様、株式会社シーティーエス様、信濃毎日新聞株式会社様、株式会社
 Sucre様、有限会社新工様、信州うえだ農業協同組合様、株式会社武重商會様、
 株式会社タツノ様、中部電力パワーグリッド株式会社様、株式会社日広様、株式会社
 ハビタット様、有限会社松尾カメラ様、丸子警報器株式会社様
- ◇一般社団法人上田高等学校同窓会様 小山敬三作品 油彩画1点/市立美術館へ
 ◇飛田朋子様 山本鼎作品 油彩画1点/市立美術館へ
 ◇株式会社みすず総合コンサルタント様
 ミストファン、ワンタッチテント/スポーツ施設へ

ふるさと寄附金 765件 15,281,500円

お詫びと訂正

広報うえだ5月号13ページ「あたたかい心」において、ご寄附いただいた金額の記載に誤りがありました。お詫びし訂正します。

【誤】

- ◇株式会社日誠イーティーシー様 現金100,000円/部活動地域展開のため
 現金100,000円/上田城跡整備事業のため

【正】

- ◇株式会社日誠イーティーシー様 現金1,000,000円/部活動地域展開のため
 現金1,000,000円/上田城跡整備事業のため

はつらつ健康教室

期日/場所

- ①7月1日(火)・10日(金)・23日(休)
 のうちいずれか1日
 /中央公民館
 ②7月7日(火)
 /丸子文化会館 小ホール
 ③7月21日(火)
 /長瀬市民センター
 ④7月10日(金)・24日(金)
 /真田中央公民館
 ⑤7月3日(金)・24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。

窓 高齢者介護課 ☎23-5140

カラダ元気℃測定

日時(いずれか1回)

- ①午前の部(9:30～11:30)
 7月13日(月)、8月4日(火)、9月11日(金)
 ②午後の部(13:30～15:30)
 8月27日(休)、9月25日(金)
 ③夜間の部(19:00～20:30) ※今回のみ
 7月23日(休)

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

体組織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。
 運動ができる服装でお越しください。

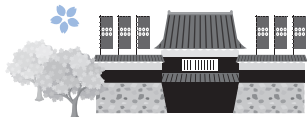
対象 市内在住の20歳以上の方

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

窓 健康推進課 ☎28-7123



上田市民水泳記録会・学童泳力テスト



日時 8月23日(日) 8:20~12:45 (受付 7:20~) ※小雨決行

場所 自然運動公園プール

競技種目

自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー(男女別、区分ごと)、200mリレー

※1人2種目以内(リレーを除く)

対象 市内在住・在学・在勤の方

料金 1,200円/人(指定口座に振り込み)

申込

7月1日(火)~30日(木) 12:00に、振込証明書など(コピー可)と申込書一式を郵送または窓窓口へ(必着)

その他

詳細は市ホームページの開催要項(6月19日(金)掲載)を確認ください。



市ホームページ

ID:86071

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196 〒386-8601(住所不要)

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、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
- 丸子テレビ放送

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

塩田平 蓮ウォーキング



日時 7月29日(水) 9:00~11:00(受付 8:45~) ※小雨決行・荒天時中止

集合場所

塩田公民館 第2駐車場(本郷555)

内容 塩田平の蓮や風景を楽しみながら歩きます(約5.5km)。

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、タオル、日傘または帽子

申込 6月29日(月)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)

夏休み! 小学生短期水泳教室



コース/期間(全3回)

Aコース/7月29日(水)~31日(金)
Bコース/8月5日(水)~7日(金)

時間 9:00~9:50

内容(A・B共通)

- ①水なれコース ②ばた足コース
- ③クロール呼吸なしコース

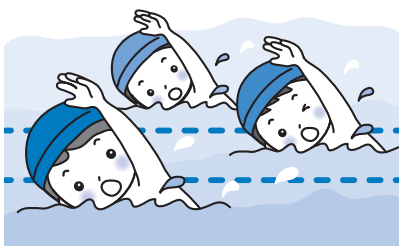
対象 小学生

定員 A・Bコース 各25名

料金 2,500円(レッスン代・保険料・入館料込み) ※初回徴収

申込 7月11日(土) 11:00以降、窓窓口で

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626 (スポーツ推進課)



ノルディックウォーキング 独鈷山登山口~宮沢集落



日時 7月12日(日) 9:00~11:00(受付 8:30~) ※小雨決行・荒天時中止

集合場所

丸子の独鈷山登山口(宮沢口)駐車場(平井186)

※集合場所がわからない方は、信州上田ノルディックウォーキング協会までお問い合わせください(水・金曜日 10:00~12:00)。

内容

独鈷山登山口~宮沢集落まで歩きます。気候によりひまわりも楽しめます。

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 6月23日(火)~7月3日(金)に電話または窓窓口で

☎ 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)

美ヶ原高原めぐりウォーキング



日時 7月18日(土) 9:00~13:00(受付 8:30~)

集合場所 道の駅 美ヶ原高原 駐車場

内容 美ヶ原高原台上からの景色を楽しみながら歩きます。

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、雨具、帽子、タオル

申込 7月6日(月)・8日(水)・10日(金)に電話で ☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280 (月・水・金曜日 9:00~12:00)

(健康推進課)

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。



その他のイベント

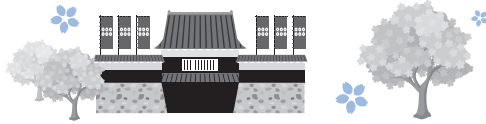


行事名	日時	場所	料金	申込・問
第38回 上田文芸祭	6月20日(土)・21日(日) ●展示部門 10:00~16:00 ●舞台部門 12:00~16:00 (開場 11:30) ※舞台部門は21日(日)のみ	中央公民館 上田文化会館	無料	上田市文化芸術協会(竹田) ☎090・4442・1345 (文化政策課)
長野国際音楽祭2026	①7月26日(日) ②7月28日(火) ③7月30日(木) ④8月2日(日) 各日 16:00開演	①②④ 丸子文化会館 セレスホール ③ 丸子文化会館 小ホール	①②4,000円 ③2,000円 ④5,000円 4公演通し券 12,000円 ①~④共通 大学生以下および障害者 手帳をお持ちの方は半額	ムジークフェライン ASAMA(倉石) ☎090・6493・6668 (文化政策課)
①ポッポ体操教室 (1歳半~未就園児)	7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	6月23日(火)~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)
②親子運動あそび教室 (年少~年長児)	7月12日(日) 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	7月26日(日) ●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お出かけウォーキング	7月14日(火) 武石 巣栗深谷 7月21日(火) 塩田 あじさい小道 両日 9:30~11:30(受付 9:15~)	集合場所などの 詳細は、お問い合わせ 合わせください。	500円/回	
⑤ママのズンバ教室	7月11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) ●子ども追加 500円/人	
コンディショニング ストレッチ教室 体験会 (先着30名)	7月2日(木) 19:30~20:30	真田中央公民館	500円	6月24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)
コンディショニング ストレッチ教室 (先着30名)	毎週木曜日 各日 19:30~20:30 (全12回) ※初回7月9日(木)	真田中央公民館	5,000円(12回分)	(真田地域教育事務所)



①申込フォーム

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。



⑤スロトレとジャズ体操で体カアップ(後期)

／8月17日～11月2日の月曜日
各日 10:00～11:30
／上田城跡公園第二体育館／30名
／3,000円／高校生以上

①～⑥共通事項

申込

6月23日(木)～7月20日
(月・祝)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、**問**)に用紙を提出
問 上田市スポーツ協会事務局
☎27・9400



市ホームページ
ID:93428

(スポーツ推進課)

上田市スポーツ教室

教室名／日時／場所／定員／料金

①初心者ゴルフ(秋期)

／8月5日～9月30日の水曜日
各日 10:00～12:00
／グリーンフォーラムとびうお／30名
／4,000円(別途コース研修費)

②少林寺拳法(後期)

／8月17日～11月2日の月曜日
各日 19:00～20:30
／上田城跡公園体育館 剣道場／20名
／小学生以下2,000円
中学生以上3,000円

③弓道(後期)

／8月4日～10月27日の火曜日
各日(昼) 9:30～11:00
(夜) 19:00～20:30
／上田城跡公園体育館 弓道場／各15名
／65歳以上4,200円、64歳以下5,000円

④やさしい筋力アップ貯筋運動(後期)

／8月21日～10月23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／中学生以上

◀続▶

あたま・からだ健幸フェア

日時 7月11日(出) 14:00～15:00

場所 イオン上田店 2階
イベント広場(タワーレコード前)

内容 ①ラジオ体操第一
②脳活性化運動
③きもちよくストレッチ
④信濃の国上田 健幸体操
(上田市ご当地体操)

定員 先着50名

持ち物 上田市健康づくり
チャレンジポイントカード

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

ズンパ ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ

日時 7月8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 市内在住の未就園児を
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 6月24日(木)以降、電話で

問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

場所の記載がないイベントは、**問**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。



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 7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2024年産以降のもの)

問 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)



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。

池波正太郎真田太平記館

☎28・7100 (水曜日休館)

夏休み小学生企画「文学館のシアターで楽しもう！」

【日時】 7月29日(水) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30
【内容】 和歌山県白浜町の動物園の実写映像
 「NHKスペシャル 奇跡のパンダファミリー愛と涙の子育て物語」(2017年)
 赤ちゃん誕生の舞台裏を上映します。
【対象】 小学4年生以上の親子(小学5・6年生は子どものみでの参加も可)
【定員】 各回先着25名 **【申込】** 7月2日(水)~10日(金)に電話で
【その他】 来場者にはグッズ(非売品)をプレゼント

上田図書館

☎22・0880 (月曜日休館)

図書館マスターを目指せ！～知識の地図の使いかた～

【日時】 7月26日(日) 9:30~12:30
【内容】 図書館での調べ方講座です。知りたいことのお答えが見つかる本の探し方を学びます。
 図書館の仕組みを知ろう／調べるってどんなこと？／わかったことをまとめよう ほか
【対象】 市内小学4～6年生(保護者の同伴可) **【定員】** 先着5名
【持ち物】 筆記用具、図書館利用カード
【申込】 6月23日(火)以降、電話または窓口で **【主催】** としょかん実験室

上田社会教育大学連携講座


【日時】 7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つて行う公開講座です(全5回)。
【演題】 『浦里村報』・『川西時報』にみる女性の働き **【講師】** 丸田ハツ子氏
【定員】 先着30名
【申込】 6月23日(火)以降、電話または窓口で

施設イベント

市立博物館

☎22・1274 ☎23・5503(水曜日休館)

令和8年度 第2回博物館講座

【日時】 7月11日(土) 10:30~12:00
【場所】 信濃国分寺資料館 講堂  ホームページ
【テーマ】
 千曲川から世界のウナギへ
 :長野大学淡水生物学研究所の挑戦
【講師】 箱山洋氏
 (長野大学淡水生物学研究所所長)
【定員】 先着30名
【料金】 100円(資料代込み)
【申込】 6月23日(火)以降、住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたは窓口で

武石ともしび博物館

☎85・2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

アロマキャンドル作り教室



【日時】 7月4日(日) 13:30~15:30
【定員】 先着20名
【料金】 1,000円(材料費)
【申込】 6月23日(火)~7月2日(水)に電話で



信濃国分寺資料館

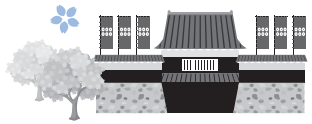
☎27・8706 (水曜日・祝日の翌日休館)

親子de考古学体験塾 ～歴史とバックヤード体験～

【日時】 7月26日(日) 10:00~12:00 
【内容】
 市内で出土した土器の拓本とりや、資料館内部に潜入してバックヤードを見学します。
【対象】 小学生とその保護者 
【定員】 10組 (申込多数の場合は抽選)
【持ち物】 飲み物 電子申請
【申込】 7月19日(日)までに電子申請で

7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	7月11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	7月25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	7月4日(日) 11:00~11:30 ／幼児～小学校低学年	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	7月18日(土) 10:30~	ひまわり人形劇サークル ／読み聞かせ、工作 など
真田図書館 ☎72・8080 / 月曜日休館	7月18日(土) 10:30~	民話の会 / 読み聞かせ



信州国際音楽村

☎42-3436 (月曜日休館)

ラベンダー祭り2026

【日時】6月27日(土)~7月5日(日) 各日 10:00~

【場所】信州国際音楽村 ラベンダー畑

【料金】

入場無料。イベント参加は有料

- ラベンダースティック製作体験/500円
- ラベンダー摘み取り体験/300円(50本程度)
- ラベンダー切り花/300円・苗販売/400円 ほか

※開花状況などにより開催期間や開催内容が変更となる場合があります。

※定員があるイベントもありますので、詳細はお問い合わせください。



サクソフォーン四重奏団 クワチュール・ベー コンサート

【日時】7月18日(土) 19:00~

【場所】ホールこだま

【出演】Quatuor B

- 國末貞仁(ソプラノサクソ)
- 山浦雅也(アルトサクソ)
- 有村純親(テナーサクソ)
- 小山弦太郎(バリトンサクソ)

【プログラム】

Quatuor B が贈る進化系エンターテインメント

【ベーかるほっくす】ほか

【料金】前売券 一般3,000円、学生2,000円

当日券 一般3,500円、学生2,500円

【申込】事前に窓口で



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。



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

※5月1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】

チャイルドシート/ゆりかご/七五三用着物・帯一式(7歳用)/介護用電動ベッド/二段ベッド/ライティングデスク/学習机/整理タンス(6段)/ランニングマシン/灯油ポリ容器(18ℓ)/台車/電子ピアノ/琴/遮光カーテン(100cm×200cm)/紙おむつ(L~LL)/レジャー用テーブル・イス/布団(掛け・敷)

【ゆずってください】

壁掛け扇風機/園芸用オベリスク・トリス/チェーンソー

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、「ごなだて」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。

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。

初心者のためのパソコン入門講座 (Windows11対応) 4日間

【日時】7月10日・17日・24日・31日の金曜日 各日 13:30~16:00

【内容】パソコンの基本操作、文字入力、メール、ファイル管理、セキュリティ対策、検索などについて学びます。

【対象】パソコンを使ったことがない方、基本操作に不安がある方

【定員】16名(申込多数の場合は抽選)

【料金】3,430円(テキスト代込み) 【申込】6月27日(土)までに電話で

夏のオリジナルキャラクターを作ろう!

【日時】8月1日(土)・2日(日)

両日 10:00~15:00(休憩 12:00~13:00)

【内容】お絵描きアプリ「クリスタ」の基本操作を学び、夏をテーマにオリジナルキャラクターを2日間で制作します。

【講師】矢羽純平氏(漫画家)

【対象】小学5年生~高校生

【定員】8名(申込多数の場合は抽選)

【料金】1,000円

【持ち物】昼食、筆記用具、データを

持ち帰りたい場合はUSBメモリ

【申込】7月19日(日)までにホームページ内の申込フォームで



初めての ^{キャンバ} Canva 入門講座

【日時】7月18日(土) 13:30~16:00

【内容】レイアウトが簡単に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歳以上で文字入力のできる方

【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】7月4日(土)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 ステップアップ講座 4日間

【日時】7月6日・13日・27日、8月3日の月曜日

各日 13:30~16:00

【内容】本格的なイラストを作るツールやテキストの扱いなどを学び、チラシを作成します。

【対象】13歳以上で Illustrator 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】6,810円(テキスト代込み)

【申込】6月27日(土)までにホームページ内の申込フォームで

- その他にも「マイコン・Ichigojam を作ろう」「LEDルーレットを作ろう」「光る!レジンLEDライトづくり」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。





上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

まゆ 繭ホールコンサート

汐入規予 相良博 山田和矢トリオコンサート
 【日時】7月4日(土) 18:45~20:00(受付18:15)
 【出演】汐入規予(ボーカル・アコーディオン)、
 相良博(ギター)、山田和矢(ドラムス)
 【曲目】酒とバラの日々、甘い囁き
 【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】6月24日(水)以降、電話または窓口で
 【主催】上田図書館倶楽部

ビブリオバトルー小学生の会

【日時】8月1日(土) 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。今回は小学生を対象に実施します！
 【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おすすめ本紹介者5名 ②観覧者15名
 【申込】6月25日(木)以降、電話または窓口で

はじめての生成AI実践セミナー(全2回)

【日時】8月19日・26日の水曜日 両日 13:00~15:00
 【内容】生成AIの基本を学び、暮らしに役立つ使い方を実習します。
 【講師】上田図書館倶楽部情報サービス部会
 【対象】文字入力ができる方
 【定員】貸し出しパソコン利用 先着5名、持ち込みパソコン
 (Windows11搭載)利用 先着5名
 【料金】1,000円(資料代)
 【申込】6月25日(木)以降、電話または窓口で

地域の近現代史講座

【日時】①7月11日(土) ②7月25日(土) 両日 13:30~15:00
 【演題】①長野県民の心を一つにした県歌「信濃の国」の合唱
 ②絵図や伝承にみる信州の災害史 一千曲川と犀川流域
 【講師】①小平千文氏(上田・東御・小県地域史連絡協議会会長)
 ②山浦直人氏(長野県立歴史館名誉学芸員)
 【定員】各回先着30名 【料金】各回500円(資料代)
 【申込】6月24日(水)以降、電話または窓口で
 【主催】上田図書館倶楽部

文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

先達の仕事の技を偲びつつ裏打の和紙おののぎつはぐ
 冷ゆる夜は母をだきしめそひ寝せし介護の日々が夢に顕ちくる
 わが庭にうすくつもれる初雪がきびしき冬をわれに知らしむ
 十六夜の月の光に照らさるるお堀の桜は今ピンク色
 電極を心臓ほかに付けたるがとらえておるかわが心まで
 七枚の詩画のハガキにふれる度支えてくれる言葉の力

〈選者評・一句目〉 下句から、作者は掛軸などの修復の仕事をしていると思われる。古い美術品の表装に先輩の仕事の素晴らしさを感じつつ、畏れおののくよな気持でその裏打紙を剥いだのだ。真摯な仕事歌である。

俳句 島田 洋子 選

山葵田の飛び散る飛沫四月来る
 老いて尚視野広げたし亀の鳴く
 北風に吹き寄せらるる老い一人
 野遊びの小川をきゅんと跳び越える
 雪柳吹き出すやうに花散らす
 うららかや青きインコの自己紹介
 紅梅や白きアルプス屏風とし
 職人の節太き指路の臺
 啓蟄や畑に幾つもねずみ穴

〈選者評・一句目〉 山葵田の四月頃は鮮やかな緑と白い花が見どころ、そして何となく澄んだ湧き水です。飛び散る飛沫は雪解けの水の勢いを感じます。

川柳 齊藤 俊 選

舞扇未来夢見る初舞台
 悲喜こもごも思い出つまる写真帳
 乱気象炬燵で食べる花団子
 譲り合い善意行ったり来たりする
 団子食べついでに掛かる血糖値
 あれそれと会話に増える手の動き
 大丈夫老いは順調医者笑う
 不揃いが詰まる母の旨きこと
 いい人が耐えてまあるく収めてる

〈選者評・一句目〉 この作品を一読した時、句の力強さに引かれました。上五の「舞扇」が句を纏まごめ上げ、未来は夢でなく必ずや大成功するものと感じました。

小林 隆夫
 滝澤まよ子
 甲田 隆登
 山崎さと子
 竹内 創造
 矢嶋 照子

7月16日(木)必着



投稿フォーム

9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、〆へ
- 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。

☎ 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)



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)	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051	
行政相談	14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	9日(木)	13:00～16:00		事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411	
マンション管理士によるなんでも相談	22日(水)	13:00～16:00		事前に電話で	丸子市民サービス課 ☎42・1054	
行政相談／登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00		真田地域自治センター	不要	真田市民サービス課 ☎72・0154
行政相談	17日(金)	13:00～15:00		真田地域自治センター	不要	真田市民サービス課 ☎72・0154
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	長野地方務局上田支局		長野地方務局上田支局 ☎23・2001	
女性弁護士による法律相談	9日(木)・23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		事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)	
	毎週木曜日	10:00～17:00		2日前までに電話で		
11日(土)・25日(土)						
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	事前に電話で	健康推進課 ☎23・8244		
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			
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			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)	
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	まいさば上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)	
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	外国人市民のための総合相談 ☎75・2245	
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		
中小企業・小規模事業者の経営相談	7日(火)・21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)	
	15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

SMSやメールでの“フィッシング詐欺”にご注意を！

消費生活センターには、実在する事業者や公的機関などを名乗るSMS(ショートメッセージサービス)やメールに記載されたURLにアクセスしたところ、「パスワードやID、クレジットカード番号などの個人情報が詐取された」「クレジットカードが不正利用された」といったフィッシング詐欺に関する相談が多く寄せられています。

最近は手口が巧妙化かつ悪質化しており、SMSやメールが本物か偽物かを見分けることは難しくなっています。日ごろ利用している事業者などの名称であっても、まずはフィッシング詐欺を疑い、公式サイトなどで内容を確認するようにしましょう。



SMSやメールの文面例

- 金融機関や通販サイト、携帯電話会社、宅配業者などをかたる事例
「口座が不正利用されている」「アカウントが停止されました」「支払方法に問題がある」「不在のため荷物を持ち帰りました」など
- 市役所などの公的機関や警察署をかたる事例
「未払いの税金がある」「介護保険料の還付がある」「あなたの口座が犯罪に利用されている」「逮捕状が出ている」など

消費者へのアドバイス

- あせらず冷静に！ SMSやメールに記載されたURLには安易にアクセスしない。不審に思ったら、事業者などの公式サイトでフィッシング詐欺に関する情報がないか確認する。
- IDやパスワード、カード番号などの個人情報は絶対に入力しない。入力してしまったら、すぐに金融機関やカード会社に連絡する。
- セキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービスなどを活用する。

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。

市の広報活動に関するアンケート調査

2006-2026
400th
ISSUE

平成18年の新生上田市誕生から発行を始めた「広報うえだ」が今号で400号を迎えました。これからも皆さんに親しまれ、役立つ情報をわかりやすくお届けしてまいりますので、引き続きよろしくお祈いします。市政や地域の魅力をより分かりやすく伝えていくためアンケート調査を行います。調査結果は、今後の広報活動の参考とするほか、市ホームページで公開予定です。

※個別の内容についての回答は行いません。

回答期限 7月31日(金)

回答方法 回答フォームまたは問窓口で



回答フォーム

アンケートに回答いただいた方の中から抽選で10名様に、**上田市オリジナルグッズ「エコバック」または「文具セット」**をプレゼント！
どちらが当たるかは届いてからの楽しみ！ぜひ皆さまのご意見をお聞かせください！



問 広報課 ☎71・8080



まちの話題

おいしくな～れ！ 依田保育園サツマイモ植え付け

5月20日(水)

園内の畑に、園児たちがサツマイモの苗を植えました。子どもたちは「宇宙より大きくなってほしい！」と期待に胸を膨らませます。秋には収穫した芋で焼き芋をしたり、給食・おやつに入れたりする予定です。



信州ブリリアントアリーズ 2連覇達成！

4月28日(火)

バレーボールの「2025-26 V.LEAGUE WOMEN」で2連覇となったルートインホテルズ信州ブリリアントアリーズが市長表彰*を受賞しました。*学術、芸術、スポーツなどの分野において優秀な成績を収めた方を表彰し、各分野のさらなる振興発展を目的としています。



武石小学校 交通安全教室開催

5月20日(水)

地元の交通安全協会の方々や警察官の指導のもと、武石小学校で交通安全教室を実施。安全な歩行や自転車の乗り方を学びました。



2026 御屋敷つつじ祭り

5月10日(日)

御屋敷公園(真田町本原)にて御屋敷つつじ祭りが開催されました。満開のつつじのもと、皇大神社祭礼、ステージイベント、お振舞いなどが盛大に行われました。



市の会計年度は、毎年4月1日に始まり、翌年の3月31日に終わりますが、4～5月の2か月間は、現金の未収・未払などを整理する期間(出納整理期間)ですので、今回お知らせする内容は、決算の数値とは異なります。
 収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この2か月間でほぼ予算現額となる見込みです。



令和7年度下半期までの市の財政状況をお知らせします

市では、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に市の財政状況をお知らせしています。
 今回は、令和7年度末(3月31日現在)の会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金状況についてお知らせします。
 ※表示単位未満は四捨五入しています。端数処理のため合計額が一致しないことがあります。

※表示単位未満は四捨五入しています。端数処理のため合計額が一致しないことがあります。

問 財政課 ☎23・5113

一般会計

市民の皆さんの生活に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。

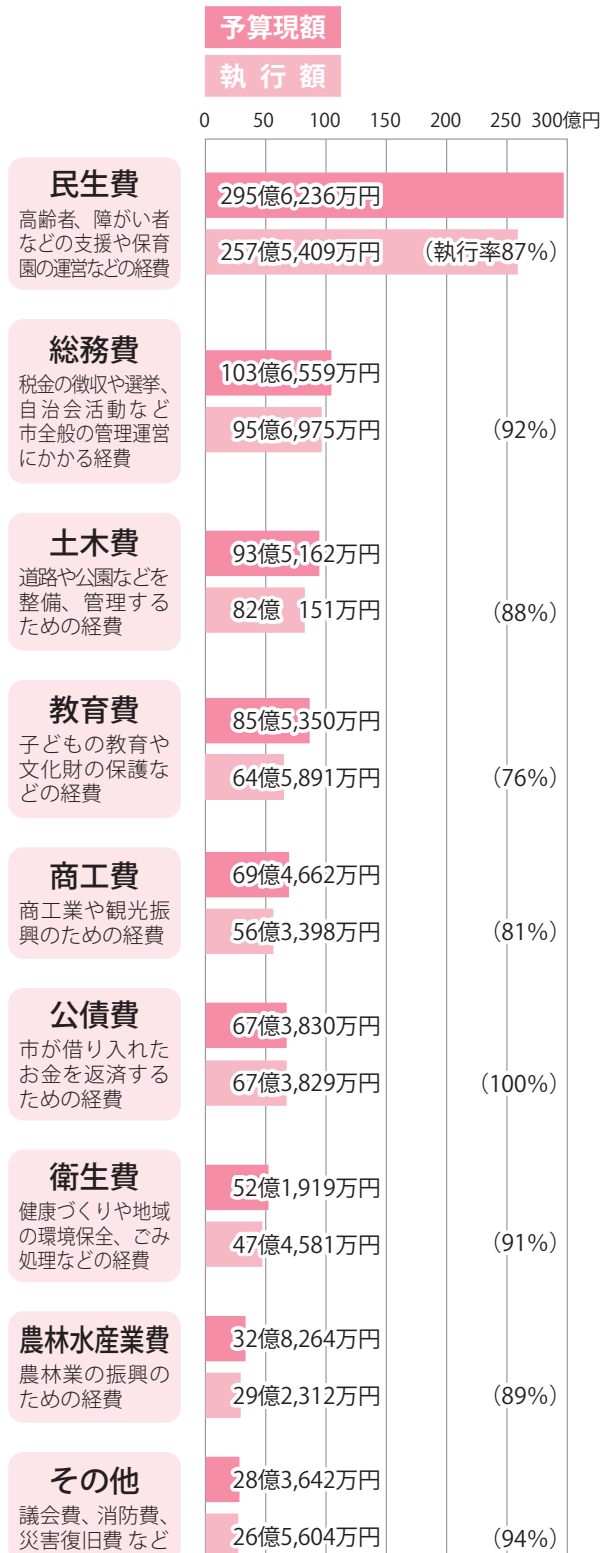
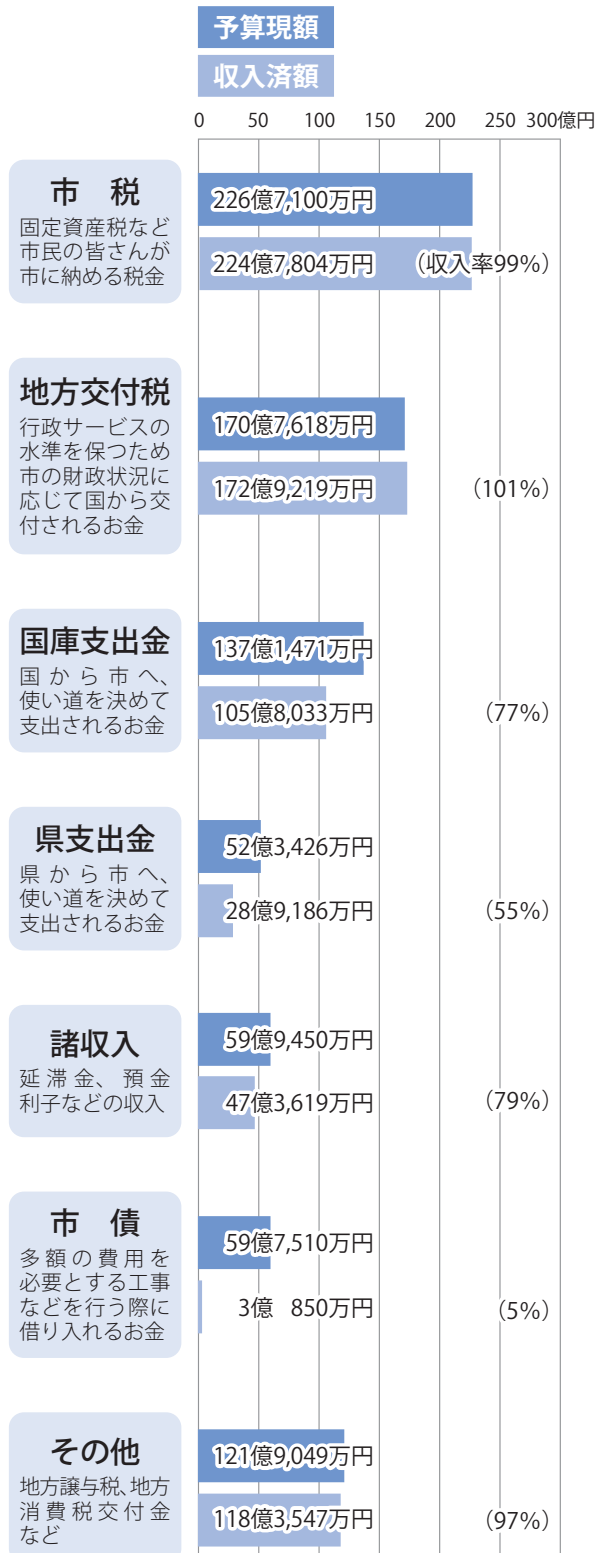
歳入 (収入)

- 予算現額 828億5,624万円
- 収入済額 701億2,258万円
- 収入率 84.6%

※予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額

歳出 (支出)

- 予算現額 828億5,624万円
うち、人件費は141億4,501万円
- 執行額 726億8,150万円
- 執行率 87.7%



特別会計

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。

会計名	予算現額 (歳入・歳出)	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	執行額	執行率
土地取得事業	0円	—	—	—	—
国民健康保険事業	146億5,573万円	133億3,944万円	91%	138億9,747万円	95%
後期高齢者医療事業	27億1,775万円	21億3,943万円	79%	27億1,391万円	100%
介護保険事業	164億3,501万円	136億8,599万円	83%	160億7,780万円	98%
駐車場事業	1億5,630万円	1億3,545万円	87%	9,259万円	59%
武石診療所事業	8,795万円	8,465万円	96%	8,030万円	91%
合計	340億5,274万円	293億8,497万円	86%	328億6,207万円	97%

※土地取得事業特別会計は令和7年度末をもって廃止されました。

公営企業会計

料金や使用料などの収入によって運営される独立採算の会計です。

◇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

◇資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用

会計名		収益的収支			資本的収支		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	収入済額	収入率
			執行額	執行率		執行額	執行率
水道事業	収入	33億1,512万円	33億8,800万円	102%	10億2,713万円	5億8,858万円	57%
	支出	31億5,610万円	28億8,271万円	91%	28億1,883万円	16億4,567万円	58%
公共下水道事業	収入	59億4,960万円	60億8,660万円	102%	49億2,104万円	26億444万円	53%
	支出	50億2,761万円	47億3,946万円	94%	79億1,148万円	55億6,497万円	70%
農業集落排水事業	収入	12億8,701万円	13億667万円	102%	6億8,230万円	5億8,676万円	86%
	支出	12億7,827万円	11億8,657万円	93%	11億138万円	9億6,756万円	88%
合計	収入	105億5,173万円	107億8,127万円	102%	66億3,047万円	37億7,978万円	57%
	支出	94億6,198万円	88億874万円	93%	118億3,169万円	81億7,820万円	69%

資産など

【市有財産】(一般会計+特別会計)

積立金	234億3,201万円	
内訳	財政調整基金	37億7,381万円
	減債基金	47億5,182万円
	特定目的基金	117億9,532万円
	その他の基金	30億8,481万円
	定額運用基金	2,624万円
有価証券	8,102万円	
出資による権利	26億5,322万円	

【市債の現在高】

市が金融機関などから借りた地方債の残高です。

一般会計	544億6,677万円
特別会計	3,960万円
企業会計	338億362万円

【一時借入金】

0円

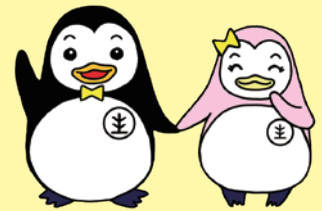
一時的に支払金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金です。

7月は

「社会を明るくする運動」

強化月間・再発防止啓発月間です

犯罪や非行のない『明るい社会を築きましょう』
立ち直りを支える地域のチカラ`更生保護`



※更生ペンギンのホゴちゃん(左)、サラちゃん(右)
更生保護マスコットキャラクター



「社会を明るくする運動」とは

すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、新たな被害者も加害者も生まない、安全で安心な地域社会を築くために法務省が主唱する全国的な運動です。



運動の内容

- 1 街頭啓発活動
- 2 ポスターやパンフレットによる広報活動
- 3 小中学校と保護司の懇談会
- 4 小中学生作文コンテスト など

人はみな、
生かされて
生きてゆく。



更生保護ネットワーク



人と人々が希望とともに支え合う、安全で安心な地域を目指して

犯罪や非行から立ち直るために必要なものは何でしょうか？

「自分が変わっていく時間」を待っていてくれる人がいる。それに気がついた時、決して簡単ではない更生への道のりで、希望を胸に、歩みを進めていけるはずです。

「社会を明るくする運動」は、どなたでも参加することができる立ち直りを支える活動です。「変わっていく時間」は、私たちの身近なところに流れています。表面的な偏見にとらわれず、一人一人が考え、理解し、行動することで、立ち直り支援の輪を広げていきましょう。

上田地区保護司会では、犯罪や非行をした人に対して面接を行い、就労や住居などの相談に乗り、再犯防止と社会復帰を支援しています。活動について知りたい方は、☎へお尋ねください。

☎ 上田地区更生保護サポートセンター
(上田市ふれあい福祉センター内)
〒386-0012 中央3-5-1
☎25・7750

「社会を明るくする運動」上田市推進委員会

上田市、上田市教育委員会、上田市防犯協会、
上田市社会福祉協議会、上田警察署、
上田地区更生保護協力雇用主会、
上田地区更生保護女性会、
上田地区保護司会(事務局)

☎ 福祉課 ☎71・8081



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

五十嵐薫子 ピアノ・リサイタル

日時 9月19日(土) 14:00 (開場 13:30)
場所 小ホール
プログラム ムソルグスキー:組曲「展覧会の絵」ほか
料金(全席指定) 一般2,500円(U-25 1,000円)
プレイガイド 6月20日(土) 10:00~サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売



©Seiji Okumiya

関連プログラム

■地域ふれあいコンサート

①真田地域(真田中央公民館 大ホール)

日時 6月27日(土) 14:00~15:00 (開場 13:30)

②武石地域(武石公民館 コミュニティホール)

日時 7月17日(金) 19:00~20:00 (開場 18:30)

③西部地域(西部公民館 大ホール)

日時 7月18日(土) 14:00~15:00 (開場 13:30)

①~③共通事項

料金(全席自由)
 500円(当日券のみ。高校生以下無料、5歳以上入場可)

■アナリーゼ・ワークショップ

リサイタルで演奏される曲目について、出演者自身が解説します。

日時 7月16日(木) 19:00~20:00 (開場 18:30)

場所 小ホール

料金(全席自由) 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)

ヘルシンキ・フィルハーモニー管弦楽団 with 角野隼斗

指揮: ユッカ=ベッカ・サラステ
ピアノ: 角野隼斗

日時 10月17日(土)
 14:00 (開場 13:30)

場所 大ホール

プログラム

シベリウス:交響曲 第5番 ほか

料金(全席指定) S席 20,000円、A席 15,000円、B席 10,000円

プレイガイド 6月12日(金) 10:00~
 サントミュージーゼ(Web・窓口)ほかで発売

問い合わせ オフィス・マユ ☎026・226・1001 (平日 10:00~17:00)



©felix broede



©Dario Acosta

舞台『母さん、ラブソングです。』

作・演出: 鈴木おさむ **楽曲提供:** 平井大

出演: 田中圭 矢崎広

日時 9月12日(土)・13日(日) 両日 13:00 (開場 12:15)

場所 大ホール

料金(全席指定) S席 11,000円、A席 9,000円

プレイガイド

7月25日(土) 10:00~サントミュージーゼほかで発売
 ※サントミュージーゼでは7月25日(土)・26日(日)はWebのみで販売、
 残席がある場合は7月27日(月) 9:00~サントミュージーゼ窓口でも販売

問い合わせ サンライズプロモーション北陸 ☎025・246・3939

美術館

第53回 東信美術展

日本画、洋画、彫刻、工芸の4部門の公募展です。次世代育成企画として「生島潔氏による日本画制作公開実技」を行います。

期間 6月20日(土)~28日(日) ※23日(火)は休館

場所 2階展示室

料金 一般400円(70歳以上、大学生以下、障がいのある方付き添いの方は無料) ※コレクション展も鑑賞可

■受賞作品を中心としたギャラリートーク

日時 6月20日(土) 11:00~12:00

■次世代育成企画「生島潔氏による日本画制作公開実技」

日時 6月21日(日) 10:00~、14:00~ (午前午後各1回)

場所 第1会議室

料金 無料

会期中は毎日 13:30~審査員によるギャラリートークを開催します。

こつば人形講座(全6回)

手乗りサイズのこつば人形を作る初心者向けの講座です。大正期から現在まで作られてきたさまざまなポーズの作品を見て学びながら、オリジナルの一体を制作します。



日時 7月24日(金)・31日(金)、
 8月14日(金)・28日(金)、9月4日(金)・25日(金)

各日 18:30~20:30

場所 市民アトリエ・ギャラリー 7月31日、9月4日
 子どもアトリエ 7月24日、8月14日・28日、9月25日

講師 徳武忠造氏(長野県農民美術連合会)

対象 高校生以上の方

定員 18名(申込多数の場合は抽選)

料金 一般7,000円、学生4,000円(材料費込み)

申込 6月25日(木)~7月8日(水) 17:00にサントミュージーゼホームページの申込フォームで

ビジュツのシゴト講座 ティーンズサロン(全3回)

美術館のコレクション展をみたり、スケッチブックを使ったワークを通じて「わたし」と「美術」の関係を考えてみませんか。第1回、第2回では白井ゆみ枝さんをゲストにお迎えします。



日時
 8月2日(日)・11日(火・祝) 両日 14:00~16:00
 9月16日(水) 17:30~19:30 ※9月16日のみの参加もできます。

場所 子どもアトリエ

対象 中学生~大学生

定員 先着20名、9月16日は先着30名

料金 中学・高校生1,500円、大学生1,800円
 (コレクション展観覧料、スケッチブック代込み)

9月16日のみの参加は500円

申込 7月16日(木)~29日(水) 17:00にサントミュージーゼホームページの申込フォームで

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。





「あなたらしさが、社会のチカラ」

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。

すべての人が、性別にとらわれず自分らしく生きることができ、個性や多様性を認め合える社会の実現を目指して、この機会に一人ひとり考えてみませんか。

令和7年度「男女共同参画推進事業者表彰」を行いました！

市では、家庭生活、職場、地域などのあらゆる分野で誰もが自らの意思によって活動し、能力を発揮できる環境づくりに積極的に取り組んでいる個人や団体を募集し表彰しています。

令和7年度は、7事業者の表彰を行いました。



市ホームページ

ID:116297



行アクション

上田市行政チャンネル

動画でもご覧いただけます

表彰事業者紹介(順不同、敬称略)

◆ 株式会社TOTOKU

- 男性の育児参加推奨
- ワークライフバランス推進
- 女性管理職登用
- 職種職務の性別による偏り是正



◆ 株式会社エナキス

- スキルアップ支援制度などによる職員の能力開発サポート
- 子育て中の職員の働きやすい職場づくり



◆ 上田プラスチック株式会社

- 女性監督者登用
- 女性監督者増加に向け人材育成
- ノー残業デー、育休、時短勤務によるワークライフバランス推進



◆ 株式会社ミヤザワ

- 休暇の取得を促すため、業務の属人化の是正(業務標準化)
- 非正規から正規雇用への転換制度実施



◆ 株式会社堀内電機製作所

- 女性管理職登用
- 資格取得費用を全額事業主負担しキャリアアップをサポート
- 男性の育児休暇取得を推進



◆ 増田マテリアル株式会社

- 各種休暇取得や短時間勤務など、柔軟な働き方を推奨
- 個々の社員へのサポートなどによる男女とも生き生きと働ける職場づくり



◆ 西脇自治会

- 自主防災組織の5つの班のうち、3つの班の班長に女性を登用、本部長も兼務



「うえだカラフルプラン」は、男女共同参画に関する令和4～8年度の5年間の計画です。

「誰もが持っている個性や能力(それぞれのカラー)を活かして、自分らしく生きることができる社会を目指そう」という想いを込めて、男女共同参画を推進していきます。



市ホームページ

ID:2449

問 人権共生課 ☎23・5245

市の人口 (令和8年5月1日現在)

人口: 149,960人 男: 73,703人 女: 76,257人 世帯数: 71,041世帯

令和8(2026)年6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



広報うえだバックナンバーは、市ホームページでご覧いただけます。