

### 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)を窓口へ(予算額に達した時点で受付終了)



☎ 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。



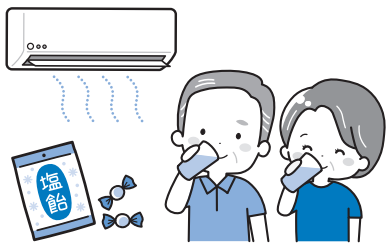
#### ● エアコンを上手に使う

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、少しずつ頻繁に水分をとりましょう。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。



- ☎ 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

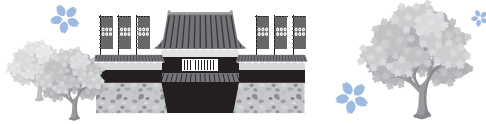
#### 使用方法

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、別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(出または26日(出))
- 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。



ホームページ

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。

#### 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。
- 問 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)
- 問 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。



ホームページ

- 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。
- 問 国民スポーツ大会準備室 ☎23・3621

### 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(窓窓口または市ホームページにあり)を窓窓口へ持参、または郵送で
- 問 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。
- 問 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、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
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全日制、定時制の高等学校 ● 中等教育学校の後期課程</li> <li>● 高等専門学校 ● 専修学校高等課程</li> </ul>	72,000円
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通信制の高等学校</li> </ul>	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

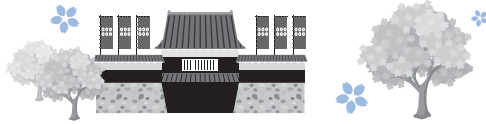
**申込**

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**



市ホームページ  
ID:83788

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



### 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。  
**問** 観光シティプロモーション課 ☎23・5408



ホームページ

### 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



## 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



### 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

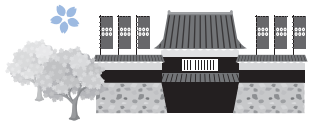
**内容** 多くの人が入り出し、勤務または  
居住する建物には、収容人員により  
防火管理者を選任しなければなり  
ません。防火管理者の資格(甲種・  
乙種)を付与する講習です。

**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)



ホームページ

## まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

### ①カイクコの育て方講座 ～夏休みにカイクコを育ててみよう～

**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** カイクコの育ち方、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、「ごなだでも」「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。



上田市結婚支援ネットワーク  
実行委員会

**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

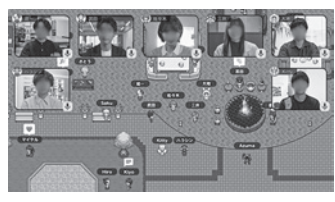
**定員** 男女各50名

### 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

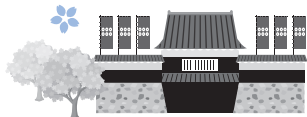
**定員** ①②先着8名、③先着6名

**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

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。



## 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

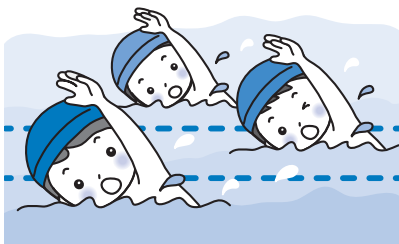
定員 A・Bコース 各25名

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

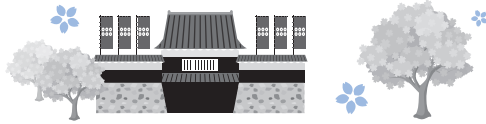


行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
第38回 上田文芸祭	6月20日(土)・21日(日) ●展示部門 10:00~16:00 ●舞台部門 12:00~16:00 (開場 11:30) ※舞台部門は21日(日)のみ	中央公民館 上田文化会館	無料	上田市文化芸術協会(竹田) ☎090・4442・1345 (文化政策課)
長野国際音楽祭2026	①7月26日(日) ②7月28日(火) ③7月30日(木) ④8月2日(日) 各日 16:00開演	①②④ 丸子文化会館 セレスホール ③ 丸子文化会館 小ホール	①②4,000円 ③2,000円 ④5,000円 4公演通し券 12,000円 ①~④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



(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 **①④⑤のみ**  
 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。



**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っ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

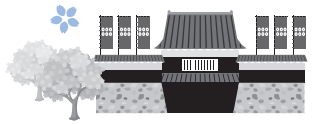
☎27・8706 (水曜日・祝日の翌日休館)

### 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・トレリス/チェーンソー

## 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 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。



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。



# 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ち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)