

サマージャンボ宝くじ発売中！

1等・前後賞合わせて7億円！

同時発売のサマージャンボプレミアムは、1等・前後賞合わせて12億円、サマージャンボミニは、1等・前後賞合わせて5,000万円！

この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間 7月31日(金)まで

発売額 ●プレミアム……………1枚500円
●ジャンボ・ミニ ……各1枚300円

抽せん日 8月12日(火)

問 財政課 ☎23・5113



ネットでも買える！

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3種期間同時発売
(この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策などに使われます。)

6月30日必発売！

発売期間6/30(金)～7/31(日)
抽せん日8/12(火)

プレミアム：1枚500円
ジャンボ・ミニ：1枚300円

宝くじ公式サイト

公益財団法人長野県市町村振興協会

7月分 市税などの納期限

- 固定資産税・都市計画税 2期
- 国民健康保険税 1期
- 後期高齢者医療保険料 1期
- 介護保険料 1期

**7月31日(金)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。

問 収納管理課 ☎23・5117

8月は児童手当の支給月です

令和8年6～7月分の児童手当を8月10日(月)に指定口座に振り込みますので、ご確認ください。

お子さんが生まれたときや、高校生年代以下の児童を養育している方が市内へ転入したときは、申請手続きが必要です(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。申請・受給されていない方は、早めにご連絡をお願いします。

問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106
丸子市民サービス課 ☎42・1118
真田市民サービス課 ☎72・2203
武石市民サービス課 ☎85・2068

最高裁判決を踏まえた 生活保護費の追加給付

平成25～27年にかけて行われた生活扶助基準改定に係る最高裁判決(令和7年6月27日)を踏まえ、裁判の原告かどうかにかかわらず、国が新たな基準を設定し、当時の基準との差額分を支給することを決定しました。市でも、国の方針に基づき、給付の準備を進めています。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 福祉課 ☎23・5372

夏休みキッズパス事業終了

本事業は、市内の小学生以下の方を対象に、公共交通を無料で利用できる事業として、平成24年から実施してきました。利用率の低下や、公共交通の確保・維持が全国的に困難となる中、限りある財源を有効に活用する必要があることから、今年度から事業を終了します。

問 交通政策課 ☎23・5011

お知らせ

未評価家屋の調査にご協力を

現在市では、未評価家屋の調査を行っています。すでに課税されている家屋との公平性を保ち、公正で適正な課税を行うために必要な調査ですので、ご理解とご協力をお願いします。

●未評価家屋の調査

市税務課職員2名が巡回・訪問し、調査を行います。家屋課税台帳と家屋の現況を図面などの資料をもとに外観から照合し、新增築や滅失がないか確認します。調査の際に不在の場合は、調査した旨をお知らせする通知を郵便受けなどに投函します。通知を確認した際はご連絡をお願いします。

問 税務課 ☎23・8245

勤労者生活資金融資

ろうきん無担保ローンよりも
お得な金利で利用できる、
ろうきんと市の協調融資制度
です。

融資金額 最高200万円

返済期間 最長10年

資金使途

教育、自動車、住まい、物品購入、
福祉に関する資金

(投機・負債整理・納税などを除く)

対象 市内在住・在勤1年以上の方

利用要件

市税の未納がなく保証機関の保証が
受けられる方(他にも要件あり)。

申込 ろうきん窓口で

※Web優遇(年0.10%金利引き下げ)
の対象です。

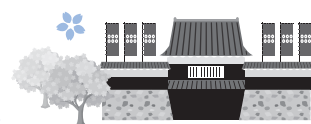
問 長野県労働金庫ローンセンター上田

☎29・8800

(地域雇用推進課)

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、「ごたてでも」「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。



情報

上田からみなさまへご案内

ア・ラ・カルト



迷惑防止機能付き電話機の購入補助



特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売などから高齢者を守るために、迷惑防止機能付き電話機の購入・設置費用を補助します。

対象(すべての条件を満たす方)

- 市内に住所を有する満65歳以上の方
- 市内の住居に設置した方
(1世帯につき1台に限る)
- 市税を滞納していない方

補助金額 購入および設置費用の3分の1
(補助限度額5,000円)

※予算に達し次第終了します。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎22・4140

募 集



『信州ねりんピック シニア作品展』作品募集



10月16日(金)・17日(土)に下諏訪
総合文化センターで開催される
信州ねりんピックシニア
作品展への作品を募集します。 ホームページ



募集作品

日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真
のうち1人1点(未発表のもの)

対象 県内在住で60歳以上の
アマチュアの方

出品料 無料
(作品返却時の運送料は出品者負担)

申込

- ① 8月21日(金)までに、出品票を高齢者福祉センターまたは高齢者介護課に提出
(出品票は各窓口にあります)
- ② 9月24日(木)～30日(水) 各日 9:00～16:00
に上田保健福祉事務所福祉課(合同庁舎内)へ自身で作品を搬入

☎ 長野県長寿社会開発センター
☎026・226・3741

(高齢者介護課)

農地パトロールを実施



農業委員会では、遊休農地の実態把握、発生防止・解消などを目的として、8～9月に農地パトロールを実施します。
農地が荒れてしまうと、景観が損なわれるほか、野生動物の侵入経路や火災・病害虫の発生原因となり、周囲に影響を与える恐れがあります。

農地に関する相談は☎へ

☎ 農業委員会事務局 ☎23・5466



はかりの定期検査



商品の売買や医療品の調剤などの取引行為、病院や学校での体重測定などの証明行為に使用する「はかり」は、2年に1回、定期検査をすることが計量法で義務付けられています。今年度の定期検査を以下のとおり実施します。

※検査には手数料が必要です。

実施期間 8月18日(木)～26日(水)

対象地区(上田地域)

東部、南部、中央、北部(山口自治会を除く)、西部、塩尻、神川(上堀自治会のみ)

その他

検査会場・時間などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 商工課 ☎23・5395



市ホームページ

ID:85072

市公式ホームページ 「うえだ時計」投稿募集中!

市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、第二弾の投稿企画として、「みんな笑顔! うえだの夏」をテーマとした写真を募集しています。お祭りなどのイベントはもちろん、うえだの夏を感じられる日常のひとコマや身近なものなども大歓迎です。

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。ぜひ写真でお届けください。

募集テーマ 「みんな笑顔! うえだの夏」

※募集テーマ以外の写真も随時募集中です。

募集期間 8月31日(月)まで

投稿方法 市ホームページ内の電子申請または
市公式LINEの「予約・申込」で

☎ 広報課 ☎71・8080



うえだ時計

ホームページ

ID:121691



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。

広告欄



令和9年 上田市二十歳を祝う式 実行委員を募集

令和9年1月10日(日)に市内7会場で開催する二十歳を祝う式の実行委員を募集します。式典の企画を検討する実行委員会に4回程度参加していただき、当日は受付・司会などスタッフとして運営を行います。

会 場	通学区域	時 間
上田文化会館	第一・第二・第三中学校	13:30~
上田創造館	第四・第六中学校	
上野が丘公民館	第五中学校	
塩田公民館	塩田中学校	
丸子文化会館	丸子・丸子北中学校	11:00~
真田中央公民館	真田・菅平中学校	
武石公民館	武石小学校	



申込フォーム



対 象 平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれの方で、当日の運営と事前の実行委員会に出席できる方

申 込 9月30日(木)までに住所・氏名・連絡先・出身中学校を申込フォーム、電話またはメールで ※武石地域は8月10日(月)まで

問 生涯学習・文化財課 ☎23・6375 ✉ ueda-seijin@city.ueda.nagano.jp
 丸子地域教育事務所 ☎42・3147 真田地域教育事務所 ☎72・2655
 武石地域教育事務所 ☎85・2030

審議会等附属機関の 委員を募集



●上田市こどもの権利条例検討委員会

上田市こどもの権利条例に関する事項について審議

問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

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・在勤・在学の18歳以上の方

応募方法

8月20日(木)までに、申込書(問窓口、市ホームページにあり)を郵送または直接問窓口へ。後日面接により決定します。



市ホームページ

ID:6026

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)

iプラザうえだ講師・アシスタントなど募集



iプラザうえだで行っている講座の講師、アシスタント、サポーターを募集します。詳細はお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。



ホームページ

募集内容

- パソコンセミナー講師・アシスタント
- まんが・イラスト講座の講師
- 講座見守りサポーター
- うえだICTクラブ デジタルイラストメンター・プログラミング指導メンター

その他

- 各募集とも登録制です。必要に応じて、当センターから活動を依頼します。
- 謝金は当施設の規定に基づきお支払いします。

問 市民ICT推進センター(iプラザうえだ) ☎71・7591(木曜日休館)

(DX推進課)

あたたかい 心

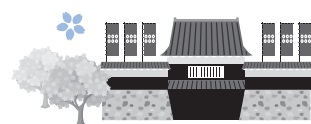
ご寄附をいただいた皆さま、ありがとうございます。厚く御礼申し上げます(5月分)。

◇サントミューゼパートナーズ

~サントミューゼ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~
 エプソンアヴァシス株式会社様、株式会社クリーンビジネス様、株式会社上田ケーブルビジョン様、オルガン針株式会社様、オルガン開発株式会社様、オルガン製針株式会社様、コムバックシステム株式会社様、信州ハム株式会社様、株式会社三葉製作所様、株式会社アサヒエージェンシー様、上田商工会議所様、上田信用金庫様、上田東急REIホテル様、株式会社永和堂様、しなの鉄道株式会社様、信州玉姫殿グループ様、株式会社ながのアド・ビューロ様、茶室香庵 立礼席百余年亭様、マリモ電子工業株式会社様、株式会社みすず総合コンサルタント様

◇株式会社KLC様 現金/空き家利活用支援事業のため

ふるさと寄附金 805件 16,009,700円



第66回 短詩型文学祭作品を募集

暮らしの中で感じたことを表現した作品を募集します。応募作品は作品集に掲載する予定です。



市ホームページ

ID:83422

部門(応募上限)

短歌(2首)、俳句(2句)、
川柳(2句)、詩(1編)

応募規定

- 題材は自由
- 未発表作品(二重投稿不可)
- 短歌、俳句、川柳の投稿用紙は、市内公民館や高齢者福祉センター、市ホームページにあり。投稿用紙以外でも応募可
- 詩は、題・氏名を含め400字詰め原稿用紙2枚以内

対象 東信地区、千曲市、坂城町在住の方

投稿料 500円/部門(小・中学生無料)

申込 7月17日(金)～8月28日(金)に、部門名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・筆名・電話番号を記入し、郵送または持参で

郵送する場合

作品と投稿料の定額小為替を同封し固窓へ

持参する場合

作品に投稿料(現金)を添えて、市内公民館または高齢者福祉センター窓口へ

小・中学生の申込方法

- 各部門1作品まで
- 各学校でとりまとめて提出可
- 申込時に学校名・学年・組も併せて記入

固窓 中央公民館 ☎22・0760
〒386-0014 材木町1-2-3



「家庭の日」の作文を募集

いつもは言えない家族への「ありがとう」を作文にしてみませんか。

対象 市内の小・中学生

応募規定

内容は日頃の家族への感謝や想いとし、字数は400字詰め原稿用紙3枚以内とします。原稿用紙の1行目に学校と学年、2行目に題と氏名を記入してください。

応募方法

8月26日(木)～9月9日(木)に、各学校の担当の先生へ提出、または固窓へ郵送

その他

入選された方は、11月29日(日)に表彰式を行います(青少年善行表彰式と同時開催)。

固窓 生涯学習・文化財課 ☎23・6375
〒386-8601(住所不要)

青少年善行表彰の推薦募集

青少年の健全な育成に寄与することを目的に、地域社会で善い行いをした青少年を毎年表彰しています。表彰式は11月29日(日)です(「家庭の日」の作文表彰と同時開催)。

対象 市内在住・在学・在勤の、おおむね18歳以下の個人およびその者で構成される団体

表彰基準

「勇気・親切心がある」「道徳心・公共心がある」「自立心に富む」「誠実・責任がある」「人や社会に奉仕する」

応募方法

9月9日(木)までに推薦書(市ホームページにあり)を固窓窓へ



市ホームページ

ID:3956

固窓 生涯学習・文化財課 ☎23・6375

市営住宅8月期入居者募集

募集団地

千曲町、内堀、中丸子、
中丸子第2、上長瀬
※募集団地は変動する場合



ホームページ

があります。詳細は、ホームページをご覧ください。

申込期間 8月17日(月)～28日(金)

入居者決定方法

9月9日(木)に、上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。抽選後に申し込みのなかった住宅がある場合は、引き続き当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望者は抽選会にご参加ください。

その他

- ひとり親・高齢者・障がい者・若者夫婦・子育て世帯などの一定の要件を満たす世帯は優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。
- 上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集も行います。市営・県営住宅の両方に申し込めます。

固窓 長野県住宅供給公社

上田管理センター ☎29・7010
(住宅政策課)

第26回 ふるさとCM大賞 NAGANO作品募集

上田の特徴や魅力を表現した30秒の未発表CM映像を募集します。



市ホームページ

ID:131485

申込

9月9日(木)までに、著作権チェックシート(市ホームページにあり)と作品をメールで

その他 作品制作費用は応募者負担

固窓 観光シティプロモーション課

☎23・5408

✉ kanko@city.ueda.nagano.jp

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。



福祉医療費助成制度

病気やけがなどによる受診や処方箋による投薬を受けた時の医療費の自己負担額の一部を市が助成する制度です。有効期限が令和8年7月31日までの福祉医療費受給者証をお持ちの方は、所得・資格要件の審査が終了後、7月下旬に新しい受給者証をお送りします。

対象者		所得要件
児童	出生～18歳に到達後最初の3月31日まで	なし
障がい者	特別児童扶養手当1級	特別障害者手当を受給できる範囲内の額
	身体障害者手帳1・2・3級	
	療育手帳A1・A2・B1・B2	
	国民年金法施行令別表該当者(65歳以上)	
	精神障害者保健福祉手帳1級	本人が所得税非課税であり、特別障害者手当を受給できる範囲内の額
	精神障害者保健福祉手帳2級	
ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校などに在学中の場合は20歳まで延長可)		児童扶養手当を受給できる範囲内の額
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)	市民税非課税世帯

【所得についての注意事項】

- 令和8年1月1日の居住に応じて所得状況の確認をします。
- 受給者・世帯員の方の所得が限度額を超えている場合、受給者・世帯員の方が所得の申告をしていないなど所得の確認ができない場合は更新ができません。
- 障がい者の区分で18歳までの方は、所得制限はありません。

【その他の注意事項】

- 障害者手帳の有効期限が過ぎている場合、手帳に再認定年月がある方は、手帳の更新や再取得の手続きが必要です。
- ひとり親家庭などの区分の資格延長には、高等学校などの「在学証明書」の提出が必要です。

☎ 福祉課 ☎23・5130 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

第33回 セレス・ピアノ・リレーコンサート



セレスホールのピアノ「ベーゼンドルファー」を弾いてみませんか。

日時 9月12日(土)・13日(日)
両日 9:45～17:15(受付 9:00～)

演奏方法 ピアノを使った生演奏
(10分・3曲以内)

料金 1,000円/組
(録音・写真データCD製作代込み)

申込

7月25日(土)～8月2日(日)
各日 9:00～17:00(月曜日休館)に
申込書と料金を☎窓口へ

その他

申し込みを希望する方は、
市ホームページをご確認
いただくか電話でお問
合わせください



市ホームページ
ID:93525

☎ 丸子文化会館 ☎42・0001

催し



就職個別相談 ミニジョブカフェ



日時 8月13日(木)・25日(火)、
9月10日(木)・24日(木)
各日 13:30、14:30、
15:30～ (各50分)



市ホームページ
ID:2552

場所 勤労者福祉センター

内容

就職や転職、働くことに関する様々な
悩みに対して、専門アドバイザーが丁寧に
アドバイス。応募書類の添削や面接指導
も実施

対象 学生～40代前半の就職を目指す方

申込 希望日の3日前(土日祝日除く)の
17:00までに電話で

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

ワイン用ブドウの 収穫作業体験

日時 8月28日(金)、9月8日(火)・9日(水)・
14日(月)・15日(火)・23日(水・祝)
各日 8:30~12:00

場所 梔子ヴィンヤード(長瀬146-2)

定員 各日50名
(WEB申込35名、電話申込15名)

持ち物 帽子、長靴、軍手、タオル、
飲み物、カップ

申込
8月3日(月) 9:00以降、
市ホームページ内の電子
申請または電話で

その他 農作業のできる服装で
お越しください。

問 陣場台地研究委員会事務局
(丸子産業観光課内) ☎42・1037



リポビタンD チャレンジカップ2026 日本代表 VS オーストラリア代表 パブリックビューイング

日時 8月8日(土) 19:05キックオフ

場所
①上田映劇(中央2-12-30)
②菅平高原国際リゾートセンター
(菅平高原1223-1751)

※両会場とも同じ試合映像を放映します。

定員 ①先着180名 ②先着200名

申込
①7月17日(金)~8月5日(水)に
市ホームページ内の申込
フォームで

②申込不要

問 上田市トレーニングキャンプ支援
交流委員会事務局(スポーツ推進課内)
☎23・5196



OSHIO JAM SUMMER CAMP [活力あるまちづくり支援金事業]

期日 8月7日(金)~9日(日)

場所 Sunny Side Café(西内282-5)

内容 ①音楽ワークショップ
②ライブ・ジャムセッション

対象 ①音楽の道を志す方 ②どなたでも

定員 ①20名 ②のみ30名

料金 4,500円/日 ②のみ3,500円/日

申込 メールで

その他
開場時間、出演者などは
日によって異なりますので、
詳細はホームページをご覧
ください。

問 OSHIO JAM SUMMER CAMP
実行委員会
✉info@inmylife-pro.com
(市民参加・協働推進課)



らいてうの家& そば 蕎麦打ち体験バスツアー

日時 8月24日(月) 10:00~16:00

集合場所 上田図書館横の総合駐車場

内容
真田町長にある、女性解放運動の先駆者・
平塚らいてうを顕彰する施設「らいてう
の家」を訪問し、ゆきむら夢工房で蕎麦
打ち体験もするバスツアーです。

料金 1,400円

持ち物 飲み物、エプロン、三角巾、
マスク、タオル

申込
8月3日(月)~14日(金)に電話
または市ホームページ内の
申込フォーム・LINE予約で

問 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
(人権共生課)



打ち水大作戦2026

日時 8月4日(火) 16:00~16:30
※雨天中止

場所 上田駅お城口前

内容 誰もが手軽に楽しくできる地球温暖化
対策として、打ち水大作戦を開催
します。ぜひご参加ください。

問 環境政策課 ☎71・6428

映画『兄消える』 上映会&トークショー [上田市文化支援事業]

日時 8月23日(日) 13:30~(開場 13:00)

場所 丸子文化会館 セレスホール

内容 2019年ロングランヒット作品。
全編上田ロケ、上田の物語。超シニア
世代の青春寓話が帰ってくる！

ゲスト 土屋貴子(ヒロイン樹里役) ほか

料金 前売券1,000円 ※全席自由

取扱い
丸子文化会館、上田商工会議所 ほか

問 映画『兄消える』上映実行委員会
☎090・2374・1039(増田)
(文化政策課)



i 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「どなたでも」「無料」「申込不要」です。

Q 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。



原爆パネル展 ～被爆の実相から、核兵器廃絶への思いを強く～

平和の尊さと戦争の悲惨さを改めて考える機会となるよう、原爆パネル展を開催します。

期 間	時 間	場 所 (問い合わせ先)
8月3日(月)～17日(月) ^{※1}	9:00～17:00 ^{※2※3}	中央公民館(☎22・0760)
8月3日(月)～18日(火) ^{※1}	9:00～17:00 ^{※2}	西部公民館(☎27・7544)
7月30日(木)～8月18日(火) ^{※1}	9:00～17:00 ^{※2※3}	城南公民館(☎27・7618)
8月10日(月)～19日(火)	9:00～17:00	上野が丘公民館(☎24・0659)
7月31日(金)～8月14日(金) ^{※1}	9:00～17:00 ^{※2※3}	塩田公民館(☎38・6883)
7月28日(火)～8月17日(月) ^{※1}	9:00～17:00 ^{※2※4}	川西公民館(☎22・5004)
8月5日(火)～18日(火) ^{※1}	8:30～17:15 ^{※2※3}	丸子地域自治センター (丸子解放センター ☎42・6694)
8月12日(火)～21日(金) ^{※1}	8:30～17:15 ^{※2}	真田地域自治センター (真田市民サービス課 ☎72・0154)
7月31日(金)～8月10日(月)	8:30～17:15 ^{※2※3}	武石地域総合センター (武石市民サービス課 ☎85・2827)

※1 土日祝日を除く ※2 初日は 13:00～
※3 最終日は 15:00まで ※4 最終日は 12:00まで

原爆死没者と戦没者の慰霊・平和祈念の黙とう

広島市と長崎市では平和の式典を行うとともに、次の時間に原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、黙とうを捧げます。
また、8月15日は戦没者を追悼し平和を祈念する日です。
それぞれの家庭・職場・地域で原爆や戦争によって亡くなられた方のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに1分間の黙とうをお願いします。

日時 ● 8月6日(木) 8:15(広島市) ● 8月9日(日) 11:02(長崎市)
● 8月15日(土) 12:00

問 人権共生課 ☎23・5393

講座・教室

脳力アップ!すくだせ教室

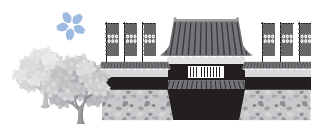
日時 8月4日(火) 13:30～15:30
場所 中央公民館 3階 大会議室
内容 ミニ講座「睡眠と食生活～睡眠の質を上げる栄養素と生活習慣～」
講師 召田百合子氏(管理栄養士)
対象 市内在住で、もの忘れの不安を感じている方、認知症予防に関心のある方
定員 先着40名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 7月23日(木)以降、電話で
問 高齢者介護課 ☎23・5140

上級救命講習会

日時 9月13日(日) 9:00～18:00
(講習時間は8時間)
場所 中央公民館 3階 大会議室
内容 心肺蘇生法(AEDの使用法含む)、止血法、骨折の手当 など
対象 心肺蘇生法などの応急処置に興味がある方
定員 先着70名
持ち物 マスク(講習中は着用)、筆記用具、ハンカチ、昼食 など
申し込み
8月28日(金)までに申込用紙(上田地域広域連合ホームページにあり)を最寄りの消防署窓口へ
※災害発生時などで中止の場合もあり
その他
実技のできる服装でお越しください。
問 上田中央消防署救急担当
☎ 26・0019



ホームページ



第15回 美ヶ原高原 ノルディックウォーキング



日時 9月12日(土) 10:00~14:30頃
(受付 9:30~10:00)

集合場所 道の駅美ヶ原高原 駐車場
コース

道の駅美ヶ原高原 駐車場→美しの塔→
王ヶ頭(昼食)→道の駅美ヶ原高原 駐車場
対象 健康な方(10kmほどのトレッキング
コースを完歩できる方)

※小学生以下は要保護者同伴

定員 先着20名

料金 500円(保険代込み、小学生以下無料)

持ち物 ウォーキングポール(無料貸出
あり)、昼食、飲み物、敷物、
雨具 など

申込

8月3日(月)~14日(金)に
市ホームページ内の電子
申請で



市ホームページ

ID:97704

☎ 美ヶ原観光連盟事務局
(武石産業観光課内) ☎85・2828

健康・スポーツ



武石集栗溪谷森林浴体験会



日時 9月6日(日)
9:00~12:00(受付 8:30~)

場所 武石観光センター
(武石上本入2384-65)

内容 溪谷と緑の中を森林浴トレーナーと
一緒に歩きます。

講師 上野美智子氏(Coもれび代表理事、
なりま森林浴トレーナー)

対象 中学生以上

定員 先着15名

料金 1,000円/人(保険料込み)

持ち物 飲み物、帽子、雨具、
虫よけ・虫刺され薬 など

申込 7月22日(水)以降、電話で

その他 歩きやすい服装・靴で
お越しください。

☎ 住みよい武石をつくる会

☎85・2511(平日 9:00~16:00)

(武石地域振興課)

求職中の若者のための パソコン講座



日時 8月24日(月)~28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 8月21日(金) 10:00~の
講座説明会への参加必須

☎ 若者サポートステーション・シナノ
(大手2-3-4 大手ビル2階)

☎75・2383

(地域雇用推進課)



その他のイベント



行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込 ・ 問
相続登記特別無料相談	8月3日(月)~7日(金) 各日 9:00~16:00	県内各司法書士事務所	無料	相談を希望する司法書士事務所へ 長野県司法書士会 ☎026・232・7492 (市民課)
みんなで温暖化ウォッチ ~セミのぬけがらを探せ~ (主に小学生 先着20名)	8月7日(金) 10:00~12:00	市民の森公園 ●集合場所 市民の森公園 わしば山荘前	無料	8月6日(木)までに電子申請で 長野県環境保全研究所 ☎026・239・1031 (環境政策課) 電子申請
東日本連携デジタル 周遊スタンプラリー	7月16日(木)~令和9年1月31日(日)	場所などの詳細はホーム ページをご覧ください。	無料	さいたま市 商工観光部観光国際課 ☎048・829・1365 (平日 8:30~17:15) (観光シティプロモーション課) ホームページ

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。



このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
第65回 信州上田 セタまつり	8月8日(土)・9日(日)	海野町商店街通り	無料	海野町商店街振興組合 ☎22・9301 (商工課)  Instagram
超朝活☆早朝ヨガ	8月3日(月)～7日(金) (全5回) 各日 5:00～5:50 ※雨天中止	塩田公民館 駐車場	500円/回	☎うえだミックススポーツクラブ事務局 ☎71・5392(平日 9:00～17:00) (スポーツ推進課)
指導者講習会 (セーフガーディング)	7月26日(日) 13:00～15:00(受付 12:30～)	中央公民館	無料	7月23日(木)までに電話で ☎クラブUSC事務局 ☎26・5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)
クラブUSC トリプル バドミントン交流大会	8月30日(日) 9:00～(受付 8:30～)	上田城跡公園 体育館	●一般 1,000円/人 ●小・中学生 500円/人 ※当日集金	8月10日(月)までに電話またはメールで ☎クラブUSC事務局 ☎090・4598・5423(武舎) ✉yachan.b.121617@docomo.ne.jp (スポーツ推進課)
①ポッポ体操教室 (1歳半～未就園児)	8月4日・18日の火曜日 両日 10:30～11:30	上田城跡公園 第二体育館2階 トレーニングルーム	700円/組	①～④ 7月22日(水)～前日 15:00までに電話で ①は申込フォーム也可 ☎クラブUSC事務局 ☎26・5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)  ①申込フォーム
②親子運動あそび教室 (年少～年長児)	8月8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	8月22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	8月8日(土) 10:00～10:45	西部公民館 大ホール	●1000円/人 ●1500円/組 (小・中学生親子) ●子ども追加 500円/人	 ホームページ
さなだスポーツクラブ杯 バスケットボール大会 リーグ戦 (15歳未満要相談)	9月6日～11月29日の日曜日 各日 17:15～	真田体育館	●2,000円/チーム ●1,000円/人	

広告欄

アクアプラザ上田 各種教室(9～12月)

番号	教室名	曜日	初回	回数	時間	定員	料金
①	ベビー0・1歳児 (6か月～2歳未満児と保護者)	火	9月8日	10回	12:00～12:40	各15組	300円／回 保険料500円
		金	9月11日	10回			
②	ベビー1・2・3歳児 (1歳～4歳未満児と保護者)	火	9月8日	10回	11:00～11:50		
		金	9月11日	10回			
③	ベビーママヨガ (6か月～3歳未満児と保護者)	月	9月7日	10回	11:30～12:30	各7組	
		水	9月9日	10回			
④	水中バラエティ	金	9月4日	13回	19:00～19:50	20名	300円／回 保険料600円
⑤	パワーヨガ	火	9月1日	11回	14:00～15:00	各15名	
		水	9月2日	12回	19:00～20:00		
⑥	イブニングヨガ	金	9月4日	13回	19:00～20:00	各15名	
		土	9月5日	13回	18:00～19:00		
⑦	骨盤ヨガ	月	9月7日	10回	10:10～11:00	15名	
⑧	姿勢改善ヨガ	木	9月3日	6回	14:00～15:00	15名	
⑨	ボディシェイプ	金	9月4日	13回	18:00～19:00	10名	
⑩	水慣れ初心者	月	9月7日	10回	12:00～12:50	10名	
⑪	Wの刺激～脳と足裏～	金	9月4日	13回	14:00～14:50	10名	

共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①～④は8月21日(金)、⑤～⑪は8月22日(出)以降、
印鑑を持参し窓口に

その他 ●期間などの詳細はホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。
●別途毎回入館料が必要となります。
●上記以外のキッズ年中・年長、ジュニア教室は、
電話または窓口でお問い合わせください。

アクアプラザ上田 小川プールで宝探し

日時 7月31日(金) 11:00～ **対象** 小学生以下(要保護者同伴)

問 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)

ホームページ



①
 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。

広告欄



はつらつ健康教室

期日／場所

- ① 8月3日(月)・10日(月)・28日(金)
のうち、いずれか1日
／中央公民館
- ② 8月4日(火)
／丸子文化会館 小ホール
- ③ 8月18日(火)
／長瀬市民センター
- ④ 8月10日(月)・25日(火)
／真田中央公民館
- ⑤ 8月7日(金)・21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 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

施設イベント

池波正太郎真田太平記館

問 ☎28・7100 (水曜日休館、8月18日(火)、
9月15日(火)・24日(木)・25日(金)、10月
13日(火)休館 ※8月5日・12日、9月
23日の水曜日は開館)

【台東区池波正太郎記念文庫姉妹館
提携20周年記念】

企画展 「池波正太郎自筆原稿展」

【期間】7月25日(土)～10月25日(日)
各日 10:00～18:00
(最終入館 17:30)

【内容】

『鬼平犯科帳』などの時代小説やエッセイ
など、台東区池波正太郎記念文庫
所蔵の自筆原稿の複製を借用し、関連
資料とともに展示します。

【料金】一般400円、高・大学生260円、
小・中学生130円
※市内の高校生以下は無料
※団体・障がい者手帳割引あり

特別講座「池波正太郎と新国劇」

【日時】8月28日(金) 13:30～15:00

【内容】劇団「新国劇」で脚本・演出を手掛け、
多くの戯曲を執筆した池波正太郎。
劇作家時代の氏についてわかり
やすく解説します。

【講師】鶴松房治氏(当館指導員)

【定員】先着20名

【料金】500円(コーヒー付き)

【申込】7月24日(金)以降、電話で

信州やまなみ国スポ開催2年前イベント ファミリースポーツフェスタ

日時 9月6日(日)

9:00～11:15(開会式 9:15)

場所 上田城跡公園体育館

対象 年少～小学3年生と
その家族

内容／定員(二部制)

①親子運動あそび教室

／先着各30組

②小学生運動あそび教室

／先着各30名

③親子チャレンジけん玉・筒けん教室

④スロージョギング教室

⑤親子チアリーディング教室

⑥みんなでスナッグゴルフ

⑦ポッチャ、モルック体験

⑧お楽しみコーナー

⑨血管年齢測定

持物 室内用運動靴、飲み物、タオル

申込

①・②は7月26日(日)以降、

申込フォームで

※③～⑨は申込不要

その他

参加者先着300名に「信州やまなみ
国スポ」グッズ、乳飲料プレゼント

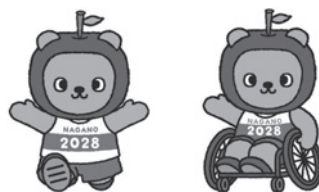
問 上田市総合型地域スポーツクラブ
連絡協議会事務局

(NPO)さなだスポーツクラブ)

☎72・2657(平日 14:00～20:00

土・日 14:00～18:00)

(スポーツ推進課)



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ



ホームページ



申込フォーム

上田市スポーツ教室

教室名／日時／場所／定員／料金

①初心者テニス(後期)

／9月4日～11月6日の金曜日

各日 9:00～11:00

／自然運動公園室内多目的運動場

／20名／6,000円

②バドミントン(後期)

／9月1日～11月17日の火曜日

各日 18:30～20:30

／上田城跡公園体育館／40名／4,000円

③ラージボール卓球(後期)

／9月2日～11月25日の水曜日

各日 9:30～11:30

／上田城跡公園体育館／30名／3,000円

④安全に楽しめるタッチラグビー(後期)

／9月16日～11月28日の水・土曜日

水曜日 18:30～20:30

土曜日 13:30～15:30

／水曜日 上田城跡公園第二体育館

土曜日 上田城跡公園 陸上競技場

／20名

／中学生以下 1,000円

高校生以上 2,000円

①～④共通事項

申込

7月23日(木)～8月16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、

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)



市ホームページ

ID:93428

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 8月1日(日) 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)

信州国際音楽村

☎42・3436（月曜日休館）

こども未来音楽祭合唱団募集

【初回練習日時】8月19日(水) 17:30～18:30（全6回）

【場所】ホールこだま

【内容】11月21日(土)開催の、第2回こども未来音楽祭で、ピアニスト金子三勇士さんの伴奏と一緒に歌っていただく方を募集します。

【曲目】グレゴリオ聖歌『アヴェ・マリア』ほか

【講師】彌勒忠史氏

（国立音楽大学客員教授・第2回こども未来音楽祭シーズンアドバイザー）

【対象】市内および近隣市町村在住の小学4年生～中学生、高校生

【定員】30名 【料金】3,000円 【申込】ホームページ内の申込フォームで

【その他】練習日など詳細はホームページをご覧ください。



©Seiichi Saito

信州ルネッサンス2026 フレッチェッテコーラス隊参加者募集

【初回練習日】9月5日(土) 13:30～（全9回）

【場所】ホールこだま、研修センター

【内容】10月31日(土)開催の「フレッチェッテオータムコンサート」(出演:岡本泰寛(テノール) ほか)と一緒に歌っていただく方を募集します。経験は問いません。

【曲目】オペレッタ「メリー・ウィドウ」より、オペラ「カルメン」より『ハバネラ』『闘牛士の歌』、オペラ「椿姫」より『乾杯の歌』ほか

【指導者】岡本泰寛氏(オペラ歌手・明星大学教授) ほか

【対象】小学生以上で練習と本番に参加できる方

【定員】30名 【料金】一般2,000円/回、大学生以下1,000円/回

【申込】8月31日(月)までにホームページ内の申込フォームまたは申込用紙(窓口にあり)で

【その他】

練習日、場所など詳細はホームページをご覧ください。



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

※6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】

ベビーカー／マッサージチェア／マットレス(190cm×95cm)／座卓(136cm×80cm)／サイドボード／ドレッサー／整理たんす(6段)／飾り棚／紙おむつL／尿取りパッド／衣装箱(39cm×72cm×33cm)／水彩画道具／喪服用帯(夏・冬)／ペット用キャリーケース(小型犬)／木目込人形／卓上手織機／ストライダー／ソファ(1人用)

【ゆずってください】

掃除機／足踏みミシン／温水タンク／女児用ゆかた(140～150cm)

夏休み！子ども手づくな教室

【日時】8月4日(火)・6日(木)

両日 10:00～15:00

（どちらか1日）

【内容】

自宅で不要となった衣服や布切れからかわいいポシェットなどを作ります。

【対象】小学生 【申込】電話で

【その他】詳細はお問い合わせください。



上田図書館

☎22・0880（月曜日休館）

上田社会教育大学連携講座

【日時】8月22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の2回目です(全5回)。

【演題】上塩尻佐藤宗家表門の移築

【講師】石合好江氏 【定員】先着30名

【申込】7月25日(土)以降、電話または窓口で



8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	8月8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	8月22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	8月2日(日) 11:00～11:30 ／幼児～小学校低学年	表現を楽しむ会 ／大型絵本や紙芝居などの 読み聞かせ
丸子図書館 ☎42・2414／月曜日休館	8月22日(土) 10:30～／未就学児 11:00～／小学生以上	おはなしボランティア 有志の皆さん ／絵本の読み聞かせ など
真田図書館 ☎72・8080／月曜日休館	8月15日(土) 10:30～	ネコリョーシカ／ろうどく劇

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「ご来館でも」「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。

