

特集
令和8年度
施政方針

小牧城からの景観

持続可能な財政運営を実現するために
行財政集中改革に取り組みます……………8

8月31日月まで！使い忘れはありませんか？
デジタルチケット配付事業……………24

災害ごとの警報レベルをよりわかりやすく
気象の警報などが大きく変わりました……………25

掲載内容は、7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。



上田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

令和8年度施政方針

未来へつなぐ「挑戦する上田へ」

6月市議会定例会に斉藤市長が、市政運営の方針や今後の

施策の方向性などをまとめた施政方針を表明しました。

「挑戦する上田へ」の決意のもと、新たな市政がスタートします！

☎ 行政管理課 ☎ 23・5163

子どもたちやその先の世代が
「上田大好き」と心から思える
地域を創ってまいります

本日ここに、令和8年6月市議会定例会を招集いたしましたところ、議員各位におかれましては御多忙の中、御出席を賜り、厚く御礼申し上げます。今議会は、市長就任後初めての定例会であります。市政運営に対する私の基本的な考え方と、今後の施策の方向性につきまして申し上げます。

私は市長選を通じて、上田の地を駆け巡り、大勢の市民の皆さまと直接言葉を交わしてまいりました。その中で強く感じたのは、上田市には先人たちが築いてきた誇るべき歴史と文化、そして未来への確かな可能性がある一方で、子どもたちやその先の世代へ、決して先送りできない課題も数多く存在しているという現実です。

物価高騰をはじめ、諸課題が市民生活に影響を落としています。もはや、前例の延長線上で考える時代は終わったという認識のもと、事業を徹底的に見直す覚悟で、守るべきものは守り、見直すべきものは大胆に切り込んでまいります。

とりわけ、医療体制の充実、水道事業の持続可能な在り方、資源循環型施設と周辺一帯を価値あるエリアへ高めるまちづくりは、将来世代への責任に直結する重要課題として向き合ってまいります。

人口減少社会において地域が活力を維持していくためには、「稼ぐ力」を高める視点が欠かせません。行財政改革を経費削減に終わらせるのではなく、民間活力を生かす「公民連携」を推進し、公共施設は維持するものから、価値を生み「稼げる拠点」へと転換し、地域経済の活性化と将来にわたり安定した行財政運営の両立を図ってまいります。

改革を進めるうえで、何より大切にしたいのは、足を運んでこそ見える「現場」と、顔の見える「対話」であります。

市民・企業・大学・関係団体等の皆さまの声を受け止め、共に解決策を創り上げていく。市職員の一人一人がやりがいを持ち、市民と「ともに動く市役所」づくりに力を注いでまいります。

本年4月、第三次上田市総合計画がスタートいたしました。「ひと・まち 輝く しあわせ 実感都市」の実現を目指す、この計画を羅針盤とし、様々な分野における政策を通じて、その歩みをさらに力強く進めてまいります。



市政運営を支える行財政改革への取組

- 限られた財源を最大限に生かし、市民の皆さまが真に必要な行政サービスを将来にわたり安定して提供していくため、全庁を挙げて行財政改革に取り組みます。
- 本年度からスタートした第五次行財政改革大綱のもと、「公民連携」「デジタル活用」「財政改革」「組織改革」の4本柱で取り組みを推進していきます。
- 特に公民連携では、職員の専門性と経営感覚の向上を図るため、人材育成を強化し、担い手を計画的に育成してまいります。
- 今後策定するアクションプログラムでは、「歳入に見合った歳出構造への転換」を最優先課題に掲げ、重点的項目を設定するとともに進捗管理を徹底し、基金に依存しない持続可能な財政基盤の確立を図ります。
- 未来への投資など、必要なことにはしっかりと財源を振り分け、総合計画に掲げる将来都市像の確実な実現に努めてまいります。

新生上田市誕生20周年と未来への歩み

- 合併から20年。これまで、旧市町村が育んできた歴史や文化、産業の強みを受け継ぎ、一つの上田として歩みを重ねてきました。各地域の個性を磨き、輝かせることが、力強い未来への礎になると確信しています。
- 次の20年に向け、次世代を担う子どもたちの未来を守り、誰もが安心して暮らせる「住み続けたいまち」を市民の皆さまとともに創り上げてまいります。

6月市議会定例会初日に提案した議案の概要

- 条例案(3件)
上田市福祉医療費給付金条例中一部改正について ほか
- 令和8年度補正予算案(2件)
一般会計1件、企業会計1件
- 事件決議案(9件)
上田古戦場公園人工芝整備工事請負契約の締結について ほか

- 報告事項(10件)
専決処分した上田市税条例の一部を改正する条例の承認について ほか

特集の内容は動画でも
ご覧いただけます



市ホームページ
ID:132612

施政方針の6分野

— 第三次総合計画に基づく主な施策 —

総合計画に掲げる各分野の施策を通じて、
「ひと・まち 輝く しあわせ実感都市」の実現を目指します。

自治・協働・行政

- 地域に足を運び、課題を共有し、共に解決の道筋を描いてまいります。
- 地域の声により確かに行政へ届く仕組みを整え、市民が主役のまちづくりを進めます。
- 人権・平和意識の醸成やジェンダーギャップの解消、多文化共生意識の醸成に努めてまいります。



自然・生活環境

- 資源循環型施設は、地元の皆さまとの対話と信頼関係を礎に、安全・安心を最優先として整備を進めるとともに、周辺エリア価値の向上を図り、魅力ある事業としてまいります。
- 水道事業は施設の老朽化や技術職員確保などの課題を踏まえ、持続可能な在り方を検討してまいります。広域化を否定するものではありませんが、市の主体性と市民理解を前提に、どのような形が将来にわたる市民益につながるのか、責任の持てる水道の在り方を慎重に判断してまいります。
- 災害時協力井戸など公民連携による防災対策の強化や、インフラの長寿命化、流域治水など、防災・減災の取り組みに加え、道路整備や地域公共交通の維持確保を進め、住みやすく選ばれる都市の実現を目指します。



産業・経済

- ふるさと納税を活用し、魅力ある特産品を通じた産業の活性化と自主財源の確保を図ります。
- 市の融資制度などを通じて、中小・小規模事業者の事業継続と経営の安定を支えます。
- 地域未来投資促進法を活用した企業誘致を進め、工場建設・操業に向けた取り組みを進めます。
- スマート農業の導入や農業資材高騰への支援により、持続可能な農業を実現します。
- 森林整備を推進し、市民や企業、関係機関と連携した植樹などの取り組みを通じて、地域資源の保全と次世代への継承を図ります。
- 四季折々の自然や歴史文化などの観光資源を生かし、回遊性の向上や滞在型観光を推進し、地域消費の拡大につなげます。



健康・福祉

- この地域に暮らすすべての方の願いである地域の救急医療体制の維持・充実に向けて、医師会、歯科医師会、薬剤師会をはじめ、医療機関、県などとの情報共有や連携を密に図り、積極的に取り組んでまいります。
- 「健幸都市うえだ」の実現に向けて、生活習慣病予防など健康づくりを推進します。
- 地域福祉の推進や要支援者支援、障がい者福祉の充実、認知症施策推進計画の策定を進め、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる環境を整えます。
- 保育分野のDX推進をはじめ、子育て支援拠点の充実や相談体制の強化により、安心して子育てができる環境づくり、「こどもの権利条例」の制定に向けた取り組みを進めます。



教育

- 小中学校整備基本計画を策定し、持続可能な学校運営体制の構築を図り、将来にわたり良好な教育環境を確保してまいります。
- 教育支援プランに基づき、自ら学ぶ力を育む教育を推進します。
- 放課後児童クラブや児童館整備により、子どもの居場所を確保します。
- 部活動の地域展開（うえJOY）を進め、子どもたちの選択肢を広げます。
- オープンドアスクールの整備により、多様な学びの場を提供するとともに、切れ目のない支援体制を構築します。



文化・交流・連携

- 日本遺産を活用し、地域の魅力向上に努めます。
- サントミュージゼを拠点にひと・まちを育み、文化芸術の振興を推進します。
- スポーツ都市宣言の理念のもと、誰もが生涯にわたりスポーツに親しむことができる環境づくりと、スポーツを通じた地域づくりを進めるとともに、国民スポーツ大会を見据えた機運の醸成を図ってまいります。
- 地域の個性や強みを生かしたまちづくりを進め、魅力向上と活性化を図ります。



結びの言葉

4月9日に市長として初登庁し、2か月を迎えようとしております。

市長としての一つ一つの判断や発言が、市民生活と上田市の未来を左右するものであることを深く胸に刻み、誠実に市政の舵取りを担ってまいります。

子どもたちやその先の世代が「上田大好き」と心から思える地域を創ってまいります。その実現に向け「挑戦する上田へ」の決意のもと、市民の皆さま、市議会の皆さまと力を合わせ、全力で市政運営に取り組んでまいります。



令和8年度各部署の重点目標

市では、取り組むべき目標の明確化と効率的な市政運営を行うため、「目標管理制度」を導入し、毎年度、各部署重点目標を設定し取り組んでいます。

問 行財政改革推進課 ☎71・6435

1 政策企画部

- ① 第三次上田市総合計画及び上田市誕生20周年記念事業の着実な推進
- ② スマートシティ化推進計画に掲げる市民・地域・行政がDXでつながるまちづくりの構築
- ③ 学園都市づくりの推進と長野大学の改革促進
- ④ 市民と行政が結ばれる、つながる広報の推進

2 総務部など

- ① 将来にわたる安定した行政運営と財政基盤の構築
- ② 地域一体による防災力の向上と災害対応力の強化
- ③ 人材の確保・育成と職員の挑戦を支える職場環境づくり
- ④ 内部統制制度及び力スタマー・ハラスメント対応の体制整備
- ⑤ ICT利用拡大による市民サービスの向上と業務効率化の推進

3 財政部

- ① 社会・経済情勢を踏まえた適切な予算編成と持続可能な財政基盤の構築
- ② 適正な債権管理・回収による負担の公平性の確保と納税における理解と利便性を高める取組の推進
- ③ 課税客体の適正な把握と公平・公正な課税の促進
- ④ 財産の適正な管理と利活用及び処分の推進
- ⑤ 入札契約業務の改善と公共工事の品質確保

4 市民まちづくり推進部・上田地域自治センター

- ① 自治基本条例に基づきまちづくりの推進



4 平和の灯モニュメント



3 留学生向け税金セミナー



2 上田市防災訓練



1 iプラザうえだの活動の様子

9 文化スポーツ観光部

- ① 上田の魅力発信による誘客促進と選ばれる都市を目指すシティプロモーションの推進
- ② 生涯スポーツ活動の推進とスポーツ環境の整備
- ③ 日本遺産、文化芸術を生かした魅力ある都市づくりの推進
- ④ サントミューゼを拠点とした文化創造都市実現に向けての「育成・市民協働・鑑賞」事業の推進

10 都市建設部など

- ① 賑わいと交流のまちづくりに向けた道路網の整備・促進
- ② インフラ施設の長寿命化と防災・減災の推進
- ③ 安全で快適な都市環境の整備
- ④ 地域公共交通のり・デザイン(再構築)による交通まちづくりの推進
- ⑤ 緑と歴史を生かした持続可能な都市空間の創出

11 消防部

- ① 市民への防火対策の推進及び応急手当の普及推進
- ② 消防水利の充実・強化と適正な維持管理

12 丸子地域自治センター

- ① 農業振興による地域活性化の推進
- ② 地域に根ざしたまちづくりの推進
- ③ 地域の観光振興及び産業活性化の推進
- ④ 人と環境に優しい地域づくりの推進



12 丸子北中学校の生徒による信州国際音楽村公園へのヘーゼルナッツ植樹



11 耐震性防火水槽設置工事



10 御所沢防災調整池



9 交流文化芸術センター

- ② 移住・定住・交流によるまちづくりの推進
- ③ 一人ひとりの人権が尊重される社会の実現
- ④ デジタル技術を活用した市民サービスと業務の改善
- ⑤ 多文化共生のまちづくりの推進と外国籍市民の社会参加支援の促進
- ⑥ 犯罪や消費者トラブル、交通事故のない安心安全なまちづくり

5 環境部

- ① 資源循環型施設の建設決定に向けた取組の推進
- ② ゼロカーボンシティの推進
- ③ 循環型社会の形成に向けたごみの減量・再資源化の推進

6 福祉部

- ① 社会保障制度の適正な運用による福祉の増進
- ② 高齢者がいきいきと安心して暮らせる仕組みづくり
- ③ 共生社会の実現を目指す障がい者支援の充実
- ④ 住民自らで支える地域福祉力の充実・強化

7 健康・子ども未来部

- ① 公民連携で支える生涯健康づくり
- ② 子育てしやすい環境の実現ときめ細かな子育て支援の充実
- ③ 医療従事者の確保と救急医療体制の整備による地域医療体制の充実
- ④ 幼児教育・保育のニーズに応える子育て支援の推進
- ⑤ 堅実で安定した医療制度の運営

8 産業振興部

- ① 賑わいと活力ある商工業の振興
- ② 誇れる上田を農でつなぐ地域計画、地産地消・地産外商の推進
- ③ 森林の適切な経営管理と地域資源の有効活用
- ④ 持続可能な農業構造の実現と地域協働活動への支援
- ⑤ 地域雇用情勢に応じた施策の展開と就業支援



8 森林浴体験会



7 メディカルサポートプラザうえだ
(上田市内科・小児科初期救急センター)



6 認知症予防教室



5 保育園での環境教育
(ごみの分別とリサイクル)

13 真田地域自治センター

- ① 多彩な地域資源を生かした魅力発信
- ② 地域の特性を生かした農業の振興
- ③ 市民が主役「心豊かな協働のまちづくり」の推進
- ④ 資源循環型社会の構築と安全・安心な地域づくりの推進

14 武石地域自治センター

- ① 辺地計画、過疎地域持続的発展計画に掲げる主要事業等の推進
- ② まちづくり活動拠点の利活用、参加・協働による地域づくりの推進
- ③ 及び防災体制の強化
- ④ 多彩な地域資源を生かした観光の振興、活力ある農業の推進
- ⑤ 地域に根ざした医療の維持・充実

15 会計管理者組織

- ① 内部統制に依拠する会計事務等の適正化と円滑な公金収納業務の実施

16 上下水道局

- ① 健全経営による持続可能な事業運営の推進
- ② 安全・安心な水を供給する上下水道事業の推進
- ③ 良好な生活環境と河川などの水質の保全
- ④ 上下水道技術の継承と危機管理体制の充実

17 教育委員会事務局

- ① 時代の変化に即した学校教育環境等の充実
- ② 安全・安心な教育環境の整備
- ③ 文化遺産の保存・継承・活用
- ④ 生涯学習の推進と学習環境の整備



詳細は市ホームページをご覧ください。

ID:5929



17 授業風景



16 染屋浄水場見学会



14 産学官連携による武石公園人道橋修繕
(丸子修学館高校×武石建設業協会)



13 大学ラグビー対抗戦

行財政集中改革に取り組みます

〔上田市行財政集中改革プラン2026〕～歳入に見合った歳出の枠組みへの転換～

市では、持続可能な行財政運営を目指し、今年3月に第五次上田市行財政改革大綱を策定しました。大綱に基づき、重点的に取り組む具体的事項や改革の目標、指標、評価項目などを明確にし、進捗管理を行うための「アクションプログラム」を策定するとともに、本年度から3か年、集中的に全庁体制で行財政改革に取り組みます。

取り組みの背景と趣旨

令和6年度一般会計決算では、財源不足に対応するため財政調整基金と減債基金を8億円取り崩しました。今後も同程度の取り崩しを続けた場合、両基金残高が約10年間で枯渇する恐れがあります。また、歳入の伸びを上回る義務的経費（人件費・扶助費・公債費）などの経常支出の増加により、財政運営の柔軟性が低下しています。

さらに、上田地域広域連合のごみ処理施設を整理・統合する資源循環型施設整備運営事業が進行しており、今後、施設整備費と施設運営費について、上田市も多額の負担をすることが見込まれています。

こうした状況の中で、持続可能な財政運営を実現するために、歳入に見合った歳出の枠組みへの転換が必要となっています。

改革の3つの視点と4本の柱

3つの視点

財源を最大限に確保し、**最適な行政サービス**を、**新時代に対応した持続可能な体制**で提供します。

4本の柱

1

財源確保の徹底

市の債権確保の徹底、企業立地推進による税收拡大、ふるさと納税の増収や市有財産の売却などによる自主財源拡大に向けた取り組みを推進します。また、基金の戦略的運用などについても検討します。

2

行財政改革の推進

事務事業の棚卸しにより事務事業の再編・事業規模の適正化を図り、財政支援団体に対する補助や、イベント、行事などについても見直します。

3

公共施設 マネジメントの推進

公共施設の適正配置のため、施設整備の順位付けを行い、管理運営や利用者負担の最適化を図ります。

4

新しい時代に対応した 公共の創生

生産性の向上やDX化の導入により、行政サービスの向上を図るなど市役所改革を推進します。また、地域内分権や公民連携の更なる推進を図ります。

改革の目的など

● **改革の目的**……………持続可能な行財政運営を早期に確立し、将来世代に負担をかけない安定した市政経営の基盤を形成することで、第三次上田市総合計画が掲げる将来都市像の実現を図ります。

● **具体的な目標**……………集中改革期間後に、財政調整基金および減債基金を合わせて54億円以上を確保できる財政運営を図ります。

※最終的には可能な限り早期に、**60億円以上**の両基金残高を確保します。



市ホームページ

ID:132152

詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 行財政改革推進課
71・6435

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！

宝くじ公式サイト

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
(1等500万円・前後賞各100万円合わせて)

6月30日必発売！

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。

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

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、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。

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

『信州ねんりんピック 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
信州ねんりんピックシニア
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

- ①8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)
- ②9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

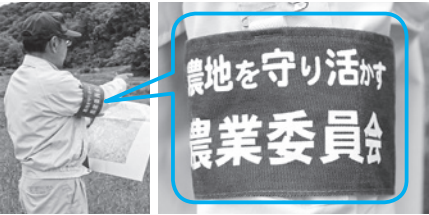
(高齢者介護課)

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。



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(休)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。
ました。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。

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☎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

☎ 中央公民館 ☎22・0760
〒386-0014 材木町1-2-3



市ホームページ

ID:83422

「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☎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)。

☎ 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☎窓口へ

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6375



市ホームページ

ID:3956

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。

☎ 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

☎ 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、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。



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)

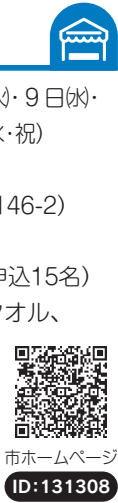
定員 各日50名
(WEB申込35名、電話申込15名)

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「ごなたでも」「定員なし」「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

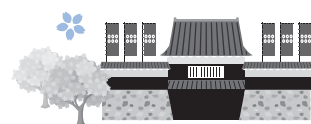
日時 8月4日(火) 13:30～15:30
場所 中央公民館3階 大会議室
内容 ミニ講座「睡眠と食生活～睡眠の質を上げる栄養素と生活習慣～」
講師 召田百合子氏(管理栄養士)
対象 市内在住で、もの忘れの不安を感じている方、認知症予防に関心のある方
定員 先着40名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 7月23日(木)以降、電話で
問 高齢者介護課 ☎23・5140

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。



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	 ①申込フォーム
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	7月23日(木)以降、電話または ☎さなだスポーツクラブの 窓口で ☎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)  ホームページ

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



i 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。



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(土) 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。



8月

相談コーナー

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)	7 日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	4 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	6 日(木)	13:00～16:00			
行政相談／登記・法律相談	19日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子市民サービス課 ☎42・1054
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
	7 日(金)	13:00～16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	27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			2日前までに電話で
	毎週木曜日	10:00～17:00			
8 日(土)・22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			
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	4 日(火)・18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)
	12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

子どもから目を離さないで！子どもの夏の事故に注意！

夏は、家庭での水遊びや花火、海・川・山でのアウトドアなどで、子どもの事故が多発する季節です。全国では毎年たくさんの子どものけがを負ったり、亡くなったりしています。事故の多くは、大人が目を離したほんの少しの時間や、子どもだけで遊ばせているときに発生しています。

■ お風呂や家庭用プール、アウトドアでの溺水事故に注意！

子どもはわずかな水深(30cm程度)でも溺れてしまいます。
少しの時間・水量だからと油断せず、絶対に目を離さないで！

■ 屋内・屋外にかかわらず熱中症に注意！

子どもは体温調節機能が発達していません。こまめに水分や塩分を補給し、休憩を取りましょう。熱中症の症状が現れたら一刻も早い処置を！

■ 自動車の車内への子どもの置き去りは大変危険です！

夏場の車内は短時間で高温に。車を離れる時は子どもと一緒に！



■ 花火によるやけどに注意！子どもだけで遊ばせない！

花火に触れたり、火が衣服へ燃え移ったりして、手足や顔にやけどを負う事故が多発しています。火の不始末による火災の発生にも注意！

■ ベランダや窓からの転落事故に注意！転落防止の対策を！

ベランダの室外機などにのぼり、手すりを越えて転落したり、窓枠や出窓の網戸が外れて転落する事故が増えています。ベランダや窓付近では遊ばせないで！

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。

文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

わが庭の桜の花は散りたれど安曾岡山の桜は咲かず
春雨もけふはよきかなささくれし胸内少しうるほしてゆく
春の陽をいっばい浴びた間引き菜を湯どおしすれば旬のお浸し
翳りゆく部屋の片隅牧水の心の間に兄弟の病
野鼠駆除の農薬の配布現在はなく土手に穴あき荒地地広がる
何げなく鏡覗いたわが顔に母が見えたり妹がいたり

〔選者評・一首目〕 安曾岡山は、安曾神社奥宮のある山。標高1085m。里の桜が散ってしまってもまだ花開かないほど高く寒いのだ。山の名(固有名詞)が魅力的に働いている一首です。

俳句 島田 洋子 選

ハナムグリ指の隙間を搔き分けり
風運ぶチャイムの清し新学期
トラクターの後をムクドリ・雉子・雀
春一番白いシーツが舞い上がる
老ひてなほ学ぶ醍醐味五月晴れ
田水入り鳥の餌場に雲浮かぶ
耳遠き友からの文春憂ふ
バーベキューの声弾けをり五月来る
絢爛と桜且つ散る大手門

〔選者評・一首目〕 ハナムグリは花粉や蜜を食べるのでこの名がついています。思わず手に取った時の感触や動きをそのまま詠み感動が素直に伝わってきます。

川柳 齊藤 俊酔 選

高齢者送ったメールいつ見るの
物価高レジの笑顔になだめられ
根回しやタライ回しで役回り
はやばやと探す去年の日焼け止め
凸凹を均して歩む夫婦道
また病しがみ付かれてうめく老い
断捨離で見栄と片意地捨てたはず
天晴な泳ぎつぷりの鯉幟
セキレイがおしりふりふり桜の木

〔選者評・一首目〕 一読し言葉が生まれません。恥を晒しますが若い人から言われる言葉です。でもメールが来ているのかもわからない私、何とか操作を覚えなければと焦ります。

8月14日(金)必着



投稿フォーム

10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、図へ
- 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。

図 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601 (住所不要)

甲田 隆登
羽生田めぐ美
大久保幸吉
山崎 深幸
永井とよ子
古畑 悦子

8月6日(木)~16日(日)の営業

●ごみ収集・受入など

	休業日	問い合わせ先
ごみ収集	通常どおり収集	廃棄物対策課 (☎22・0666)
クリーンセンター(上田・丸子)	通常どおり収集	
ウィークエンドリサイクル	通常どおり実施	
自治会資源回収	上田市ごみ・資源物収集カレンダーをご覧ください	
し尿・雑排水くみ取り	11日(火・祝)・13日(木)~16日(日)	環境政策課(☎23・5120)



●温泉・プール施設など

施設名	休館日	営業時間
あいそめの湯(☎38・2100)	10日(月)	10:00~22:00(最終受付 21:20)
ささらの湯(☎31・1126)	休まず営業	5:00~ 8:00(最終受付 7:20) 10:00~21:00(最終受付 20:20)
うつくしの湯(☎85・3900)	12日(水)	10:00~21:30(最終受付 21:00)
アクアプラザ上田(☎26・2626)	休まず営業	10:00~21:00
ふれあいさなだ館(☎72・2500)	12日(水)	10:00~21:30(最終受付 21:00) ※プール・トレーニングエリアは 20:30まで (最終受付 20:00)
巢栗溪谷緑の広場 (武石観光センター ☎86・2003)	休まず営業	8:00~17:00
武石森林公園マレットゴルフ場(☎85・2222)	休まず営業	9:00~17:00
iプラザうえだ (市民ICT推進センター ☎71・7591)	6日(木)・12日(水)・13日(木)	9:30~20:00(18:00以降は要予約)
上田創造館(☎23・1111)	休まず営業	9:00~22:00

8月31日📅まで！ 使い忘れはありませんか？

問 商工課 ☎23・5395

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を実施しています。

スマホアプリが利用できない方向けに「紙チケット」もあります。



市ホームページ
ID:74705

事業の内容は動画でもご覧いただけます



行
チャン
上田市行政チャンネル

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、ホームページでご確認いただけるほか、店舗一覧(紙面)を市役所商工課、上田商工会議所、市内郵便局に設置しております。



ホームページ



サポート窓口について

アプリのダウンロード方法やチケットの取得方法をサポートします。
利用するスマホ、市から郵送しているIDパスワード通知を持参してください。

- 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)

対応可能な
市内郵便局の
一覧はこちら



ホームページ

紙チケット発行窓口について

スマホアプリが利用できない方向けの「紙チケット」は市内郵便局で発行できます。
本人確認書類と市から郵送しているIDパスワード通知を持参してください。
「紙チケット」が使えるようになるのは「紙チケット」交付日から数えて5営業日目からです。

【例】

7月16日(木)に
郵便局でチケット取得



7月23日(木)から
利用可能

紙チケット申請期限の8月25日(火)に申請した場合は、利用可能期間が8月31日(月)のみとなってしまうため、ご利用可能期間を踏まえ、できるだけお早めにお申込みください。



ご自宅に郵送したIDパスワード通知は再発行が可能です。詳細は一番上のQRコード(ID:74705)から市ホームページをご確認ください。

受付時間 平日 8:30～17:15

直通電話 ☎75・1365

問 福祉課デジタルチケット再発行等窓口
丸子地域自治センター市民サービス課窓口(福祉担当)
真田地域自治センター市民サービス課窓口
武石地域自治センター市民サービス課窓口

気象の警報などが大きく変わりました

気象庁が発表する防災気象情報が変更されました。

従前の防災気象情報は、警戒レベルとの対応が複雑で、避難するタイミングがわかりにくいという課題がありました。今回の改善により、災害ごとに情報が統一され、より分かりやすく整理されました。

☎ 危機管理防災課 21・0123

《変更後》 災害ごと5段階の警戒レベルにあわせて発表されます。

	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面上昇や 波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民が とるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
＜警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！＞					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

主な変更点

- ◎警報・注意報の情報名に「レベル」が付記
- ◎「警戒レベル4相当」の情報として「危険警報」を新設
- ◎「洪水警報」「洪水注意報」は廃止され、河川の区分に応じて伝え方を変更
 - 千曲川→河川氾濫に関する情報として発表
 - 千曲川以外の河川→大雨に関する情報として発表

水管理・国土保全局 / 気象庁 「防災気象情報の改善について」



気象防災速報

線状降水帯など災害を引き起こすような激しい気象現象についても、「気象防災速報」という名称で発表されます。

記録的短時間大雨情報

顕著な大雨に関する気象情報

顕著な大雪に関する気象情報

竜巻注意情報

変更後

気象
防災
速報

記録的短時間大雨

線状降水帯発生

New 線状降水帯直前予測

短時間大雪

竜巻注意／竜巻目撃

※発表の際は、気象防災速報(記録的短時間大雨)のように「気象防災速報」と気象現象の種類が組み合わせられます。

気象庁の発表を参考に、市が避難行動を呼びかけますので、市からの情報にご注意ください。

新たな防災気象情報の詳細は、気象庁ホームページまたは上田市ホームページをご確認ください。



気象庁
ホームページ



市ホームページ
ID:131181

気象情報の発令状況や、災害時の避難情報は「上田市防災ポータルサイト」からもご確認ください。



防災ポータルサイト

8月9日(日)は長野県知事選挙および 長野県議会議員補欠選挙の投票日です

今回の選挙は、私たちが住む長野県の今後のかじ取り役を決める大切な機会です。あなたの意見や主張を反映させるため候補者の声にしっかりと耳を傾け、皆さんの貴重な1票を無駄にすることなく投票しましょう。

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎23・5438



期日前投票は8月8日(土)まで

持ち物 投票所入場券（※届いていない場合や紛失した場合でも、投票できます。）

投票日当日に仕事などの理由で投票できない方は、期日前に投票ができます。

なお、期日前投票は住所地に関係なくどの投票所でも投票ができます。

※長野県議会議員補欠選挙の期日前投票は、**8月1日(土)** から開始となります。

2つの選挙を同時に行う場合は、**8月1日(土)** 以降にお越しください。

期日前投票にお越しの際は、
ご自身の投票所入場券(裏面)の
「期日前投票宣誓書」に必要
事項をご記入ください。

期日前投票のできる場所	期 間	時 間
市役所本庁舎、 丸子・真田地域自治センター	7月24日(金)～ 8月 8 日(土)	8:30～20:00
武石・豊殿・塩田・川西 地域自治センター	8月 1 日(土)～ 8月 8 日(土)	8:30～20:00
アリオ上田2階 (上田市インフォメーションコーナー)	7月31日(金)～ 8月 8 日(土)	10:00～20:00

期日前投票をされる方は、この用紙の裏面にあなたの氏名が記載されていることを確認のうえ、次の事項を記入してお持ちください。

期日前投票宣誓書

私は選挙の当日、下記のいずれかの事由に該当する見込みです。

○仕事・学業・冠婚葬祭など ○外出・旅行・滞在
○住所移転のため上田市外に居住
○病気・負傷・出産など ○天災・悪天候(感染症予防)

上記は真実に相違ないことを宣誓します。

令和 8 年 月 日

氏名 生年月日 明・大 昭・平 年 月 日

住所

投票できる人は？

平成20年8月10日までに生まれた方で、令和8年4月29日(水・祝)までに、上田市に転入届を出し、上田市の住民基本台帳に記載されている方が対象となります。なお、令和8年4月23日(木)～29日(水・祝)までの間に上田市に転入届を出し、上田市の住民基本台帳に記載されている方についても、8月1日(土)から期日前投票および不在者投票が可能となります。

市内で住所を移した人は？

届出日	投票する場所
7月3日(金) 以前	現住所の投票所
7月6日(月) 以降	前住所の投票所

投票所入場券の郵送

投票所入場券は7月23日(木)頃までに、世帯ごとに封書形式で郵送します。封書の内側に世帯員全員(最大6名分)の入場券が印刷されています(7名以上の世帯は封書の数が増えます)。

入場券に投票日当日の投票所の場所が記載されていますので、ご確認ください。

市ホームページはこちらから

選挙管理委員会からの大事なお知らせや投票所の場所を示す地図などを掲載しています。



不在者投票

仕事などで期日前投票や投票日当日に投票できない場合、滞在先の市区町村の選挙管理委員会では不在者投票ができます。事前に手続きが必要ですので、早めに☎へご連絡ください。

●郵送などによる不在者投票

障害者手帳(または戦傷病者手帳)をお持ちで、一定の要件に該当する方や、介護保険被保険者証に要介護5と記載されている方は、郵送などによる不在者投票ができます。事前に手続きが必要ですので、早めに☎へご連絡ください。

●病院などでの不在者投票

あらかじめ指定された病院や老人ホームなどの施設内で不在者投票ができます。詳しくは、施設職員にお尋ねください。

選挙公報を配布します

候補者の政見などを掲載した「選挙公報」は新聞折り込み、または各家庭の郵便受けに直接投函されます。市役所や各地域自治センターなどでも配布します。



上田市選挙啓発
マスコットキャラクター
真田三代めいすいくん



市役所窓口の受付時間の短縮を行います

問 行財政改革推進課
☎71・6435

試行期間

10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

窓口受付時間

9時～16時30分

対象

- 本庁舎、南庁舎
- 各地域自治センター
- ひとまちげんき・健康プラザうえだの全ての窓口

※消費生活センター、公民館、保育所、図書館、交流文化芸術センター、指定管理施設などの上記以外の施設の利用時間は変更ありません。



自宅やコンビニで市役所窓口と同じ手続きができます

市役所に出かけることなく、証明書の交付や各種手続きの申請などを行うことができます。ぜひご利用ください。

証明書などの自動交付

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで証明書の自動交付が可能です。窓口での書類の記入や交付の順番待ちがなくなります。

《取得できる証明書》

- ・住民票の写し ・印鑑登録証明書
- ・戸籍全部(個人)事項証明書(戸籍謄抄本)
- ・戸籍の附票の写し



ながの電子申請サービス

オンラインを利用した申請を拡大中です。申請書を印刷したり、窓口への提出、郵送する手間が省けます。

《申請の一例》

- ・犬の死亡届、登録の変更届
- ・スポーツ教室の申し込み
- ・補助金申請



上田市公共施設予約システム

窓口で行っていた各施設の空き状況確認や、利用予約、料金の支払いなどが行えます。

《対象施設の一例》

- ・スポーツ施設
- ・学校施設 ・公民館
- ・文化会館



上田市公式LINE

各種講座・イベントなどの予約や、道路の異状を通報できるようになりました。



美ヶ原高原 観光バス運行開始

標高2,000mに広がる大パノラマ

天空の絶景・美ヶ原高原へバスで行こう！



さあ、バスで行こう！



運行期間: 7月25日(土)～9月23日(水・祝)の**土日祝日**(22日間)

◆時刻表《1日4便(2往復)》

上田駅 → 美ヶ原高原				
上田駅お城口 (1番のりば)	生島足島神社 (乗車のみ)	武石地域 自治センター	武石 観光センター	道の駅 美ヶ原高原
8:35 発	8:55	9:10	9:25	10:00 着
13:30 発	13:50	14:05	14:20	14:55 着

片道 約1時間30分

予約
不要

美ヶ原高原 → 上田駅				
道の駅 美ヶ原高原	武石 観光センター	武石地域 自治センター	生島足島神社 (降車のみ)	上田駅お城口 (1番のりば)
11:25 発	12:00	12:15	12:30	12:50 着
16:30 発	17:05	17:20	17:35	17:55 着

☎ 武石産業観光課
☎85・2828
千曲バス(株)上田営業所
☎22・2363

◆運賃 大人2,000円、小人(小学生以下)・障害者手帳をお持ちの方1,000円
※上田駅～美ヶ原高原の片道料金です。各乗車区間の運賃は、ホームページから確認してください。

◆その他 ●事前予約は不要です。
●運行などの詳細は、武石産業観光課、千曲バス(株)上田営業所までお問い合わせください。

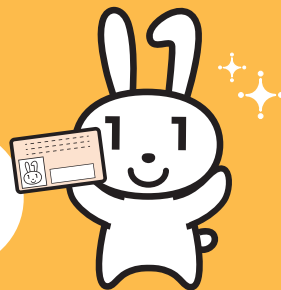


ホームページ

マイナンバーカードの電子証明書の 更新手続きをお忘れなく

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は、発行日から原則5回目の誕生日までです。
※マイナンバーカード本体の有効期限(10年)とは異なります。

マイナンバーカードの
ICチップ内の電子証明書を
更新します



☎ 市民課 ☎21・0210

更新手続きの流れ

- 1 更新が必要な方には、有効期限の**3か月前**から「有効期限通知書」が自宅へ郵送されます。
- 2 市役所の“窓口”へお越しください。※代理人が手続きを行う際は、事前にご連絡ください。

予約不要の窓口

- 市民課
- 丸子市民サービス課
- 真田市民サービス課
- 武石市民サービス課

予約が必要な窓口

電話または**ホームページ**から予約してください。

- 豊殿地域自治センター ☎35・2939
- 川西地域自治センター ☎75・5840
- 塩田地域自治センター ☎38・3000

当日の持ち物

- マイナンバーカード
- 暗証番号
(忘れてしまった場合は、当日再設定が可能です)



市ホームページ
ID:99275

令和9年4月1日
採用予定

上田市職員募集 (高等学校卒業程度)

申込 7月10日(金)～8月26日(水)
に市ホームページから

試験の種類	試験区分	受 験 資 格	採用予定 人数	第一次 試験予定日
高等学校 卒業程度	一般事務	平成17年4月2日以降に生まれた者	若干名 (各区分)	9月20日(日)
	土木			
	技能労務	昭和51年4月2日以降に生まれた者で、準中型自動車免許(車両総重量5 t 限定免許およびAT限定免許を除く)、中型自動車免許(AT限定免許を除く)または大型自動車免許を有する者(令和9年3月31日までに資格取得見込みの者を含む)		



市ホームページ

詳細 市ホームページまたは窓口に「上田市職員募集要項」をご確認ください。

☎ 総務課 ☎23・5332

令和9年4月1日
採用予定

上田地域広域連合消防職員募集

申込 7月21日(火)～8月17日(月)

試験の種類	試験区分	受 験 資 格	採用予定 人数	第一次 試験日
高等学校 卒業程度	A 消防吏員	平成10年4月2日以降に生まれた者	若干名	9月20日(日)
	B 救急救命士	①平成8年4月2日以降に生まれた者 ②救急救命士の資格を有する者(令和9年4月1日までに取得見込みの者を含む) ※ただし、資格を取得できない場合は合格を取り消します。		
	C 消防吏員 経験者	平成3年4月2日以降に生まれた者で、消防吏員としての職歴が3年以上ある者		



広域連合
ホームページ

詳細 募集要項、受験申込書などの詳細はホームページをご確認ください。

☎ 上田地域広域連合消防本部 総務課 ☎26・0119

まちの話題

バス停「真田自治センター入口」 付近のアジサイが開花しました



水車前広場ライトアップ

6月5日(金)

上田駅お城口水車前
広場でライトアップ
が始まりました。
8月31日(月)まで真田
幸村騎馬像、旗竿、
水車のライトアップ
が楽しめます。
(時間:19～22時)



上田市誕生(武石財産区発足)20周年記念事業 森でつなぐ・育む植栽まつり in上田市武石

5月30日(土)・31日(日)

武石観光センター周辺の
財産区有地で植栽まつり
を開催しました。練馬区
と武石の親子が参加し
協力してアジサイ100本
を斜面に植えたり、きのこ
の駒打ち体験やレクリエーションを楽しみました。笑顔と
友好の輪が広がる有意義な一日となりました。



県オリジナル米「風さやか」栽培体験 ヒルトンライスプロジェクト

6月4日(木)

都内外資系ホテル「ヒル
トン東京」スタッフが、
今回で8回目となる
「風さやか」の田植え体験
を長瀬地区で行いました。
同ホテルでは上田管内の
「風さやか」が提供されて
います。秋には稲刈りを行う予定です。



サントミューゼニュース

☎ 交流文化芸術センター ☎27・2000 / 市立美術館 ☎27・2300

劇場・ホール

アナリーゼ&コンサート ラヴェル・ザ・シリーズ

ピアノ：酒井有彩

近代フランスを代表する作曲家・ラヴェルのピアノ作品について、演奏とお話で綴る90分×全2回のシリーズ



©Yoshinori Kurosawa

日時 第1回 10月9日(金) 第2回 11月6日(金)
両日 19:00(開場 18:30)

場所 小ホール

料金(全席指定) 1回券 一般 1,500円(U-25 500円)
2回セット券 一般 2,500円

プレイガイド 8月11日(火・祝) 10:00～
サントミューゼ(Web・窓口)で発売

仲道郁代 ピアノ・リサイタル

日時 10月18日(日) 14:00(開場 13:30)

場所 小ホール

プログラム ラヴェル：クーブランの墓 ほか

料金(全席指定) 一般 3,000円(U-25 1,500円)
バルコニーベンチシート 2,500円(U-25 1,250円)



©Tomoko Hidaki

プレイガイド

7月19日(日) 10:00～サントミューゼ(Web・窓口)で発売

■関連プログラム

●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 9月30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。10月18日のリサイタルの
チケットをお持ちの方は無料、要提示)

サントミューゼ・マチネ Vol.21 大西宇宙 バリトン・コンサート

ピアノ：矢崎貴子

日時 10月22日(木)
11:30～12:30(開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム ロッシーニ：『セヴィリアの理髪師』より
「街の何でも屋」ほか

料金(全席指定) 一般 1,000円(U-25 500円)

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)で発売中



©Marco Borggreve

内藤裕敬さんとプロジェクトVol.2

「日本の劇」戯曲賞2022最優秀賞受賞作品『他人』

竹田モモコの戯曲を内藤裕敬が演出し、実力派キャストが出演。言葉のやり取りを通して、人間関係の繊細な揺れを描き出す。

作：竹田モモコ(ばぶるりぐる)

演出：内藤裕敬(南河内万歳一座 座長)

出演：原日出子 畑中咲葉 平松美紅

日時 11月14日(土)・15日(日) 両日 14:00(開場 13:30)

場所 大スタジオ

料金(全席自由) 一般 3,500円(U-25 2,000円)

プレイガイド

8月8日(土) 10:00～サントミューゼ(Web・窓口)で発売



読売日本交響楽団 上田特別演奏会 《三大交響曲》

指揮：福村太一

日時 8月23日(日) 15:00(開場 14:15)

場所 大ホール

プログラム シューベルト：交響曲 第7番「未完成」
ベートーヴェン：交響曲 第5番「運命」
ドヴォルザーク：交響曲 第9番「新世界から」



©AngGao

料金(全席指定)

S席 5,500円(U-25 2,500円)、A席 4,500円(U-25 2,000円)、
B席 3,500円(U-25 1,500円)

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)ほかで発売中

■関連プログラム

●読響メンバーによる室内楽演奏会

オーケストラ公演に先立ち、弦楽四重奏の演奏会を行います。

日時 8月2日(日) 14:00～15:00(開場 13:30)

場所 小ホール

プログラム

ドヴォルザーク：弦楽四重奏曲第12番「アメリカ」ほか

料金(全席自由) 500円(当日券のみ。8月23日の本公演のチケット
をお持ちの方は無料、要提示)

美術館

大阪城・上田城友好城郭提携20周年記念
豪華絢爛 秀吉と桃山文化
—大阪城天守閣収蔵品選—



期間 7月18日(土)～9月6日(日) ※火曜日は休館

休館 火曜日(8月11日(火・祝)は開館、12日(水)は休館)

場所 2階展示室

料金

当日券 一般 1,400円、高校・大学生800円、小・中学生500円、
親子ペア券(小・中のみ) 1,600円

リピート割(要半券提示)

一般1,200円、高校・大学生700円、小・中学生400円

※高校・大学生は学生証をご提示ください。

※障害者手帳をお持ちの方は半額、その介助者1名は無料

※同チケットでコレクション展Ⅰ・山本鼎コレクション展示も観覧可

プレイガイド 上田市立美術館ミュージアムショップ

■関連イベント

◆ギャラリーートーク(申込不要)

場所 2階展示室

参加要件 本展の当日観覧券が必要です。

「ざっくりわかる真田氏と大阪のつながり」

日時 7月24日(金) 10:30～(40分程度)

講師 山崎敦子(市立博物館館長)

「金箔瓦からみた上田城と大坂城」

日時 8月7日(金) 13:30～(40分程度)

講師 和根崎剛(上田市櫓復元推進室室長)

◆ナイトミュージアム「真田氏の自立」

日時 8月1日(土) 18:00～20:00 ※トークは 18:30開始

講師 平山優氏(歴史学者・健康科学大学特任教授)

場所 2階展示室 定員 30名(事前申込制・先着)

料金 1,400円

申込 7月16日(木) 9:00～7月23日(木) 17:00に
ホームページ内の申込フォームで



ホームページ



まつり
ホームページ

戦国時代の真田氏の活躍を現代に再現する上田真田まつり。
武者行列や決戦劇に参加して一緒にまつりを盛り上げませんか。

期 日 11月1日(日)

場 所 武者行列: 中心市街地、決戦劇: 上田城跡公園やぐら下芝生広場

募集区分 ①武者行列 ②決戦劇 ※①②の重複申込不可

対 象 15歳以上の方(18歳未満の方は保護者の同意が必要)

定 員 ①50名 ②70名

料 金 ①一般3,000円、自前甲冑で参加の場合2,000円(まつり当日徴収)

②一般4,000円、18歳未満3,000円(稽古初日に徴収)

申 込 ①申込用紙(まつりホームページにあり)を①窓口へ提出、または、
まつりホームページ内の申込フォームで

②決戦劇参加者募集専用ページで

【申込期限】①9月11日(金) ②9月6日(日)

その他

●武者衣装は主催者が用意します。

●詳細は(一社)信州上田観光協会ホームページを
ご覧いただくか、各事務局へお問い合わせください。●参加が確定した方には、事務局よりスケジュールなど詳細を
お知らせします。決戦劇参加者
募集専用ページ

① 上田真田まつり実行委員会事務局
(上田市観光シティプロモーション課内)
☎23・5408 ☒ kanko@city.ueda.nagano.jp
〒386-0024 大手2-8-4 上田市観光会館内

② 上田真田まつり決戦劇制作チーム事務局
☎22・4500(平日 9:00~17:30)
☒ uedacci.yeg@gmail.com
〒386-8522 大手1-10-22 上田商工会議所青年部内



もうすぐ夏休み!

夏休み 子ども向け イベント情報

7/25
8/8自然観察会 &
オブスタクルスポーツ体験

時間 9:30~15:00 (受付 9:00~)

集合場所 稲倉の里農村交流館
(殿城2889-1)内容 午前、稲倉の棚田で昆虫や植物の
自然観察。お昼は、メスティンで
ご飯を炊き、おにぎり作り。午後は、
市民の森公園でのオブスタクル
スポーツ体験を行います。

対象 小学生とその保護者

定員 両日先着親子20組

料金 子ども 3,000円/人
大人 1,000円/人

持ち物 帽子、飲み物

申込 ホームページ内の申込フォームで

その他 稲倉の棚田~市民の森公園の
移動は各自となります。

☎ 稲倉の棚田保全委員会
☎75・4808

(農業政策課)



ホームページ

7/30

次世代
エネルギーキット作り

時間 10:00~11:30

場所 上田駅前ビルパレオ2階 会議室
※車で越えの方は、パレオ横の
市営立体駐車場をご利用くだ
さい(無料券発行)。

内容 「省エネと工作教室」

省エネのLEDで電気を使うことを
学び、LED電車ライトを自作し、
理解を深めます。作った電車はペン
立て、貯金箱としても使えます。講師 環境政策課、パナソニックエレクト
リックワークス株式会社対象 小学生以上
(小学1~3年生は要保護者同伴)

定員 先着20組 料金 900円/人(材料費)

持ち物 筆記用具

申込 7月29日(木)までに、氏名、学校名、
学年、連絡先を電話またはメールで

☎ 環境政策課 ☎71・6428
☒ kankyo@city.ueda.nagano.jp

7/30

アリオ上田で
健康づくりイベント

時間 11:00~15:00

場所 アリオ上田1階
太陽のコート・星のコート内容 食育に関する展示や体験、運動講座
などを行います。夏休みに親子や
家族でカラダの健康に関心を持ち、
各コーナーを回りながら日頃の
生活を振り返りましょう。
参加者には景品をプレゼント!

食育コーナー

1日に必要な食事量の展示、日頃の野菜
摂取量を測定できる体験コーナー、箸で
豆つかみ、噛む噛むチェック など

運動実践コーナー

・自分の体を知る…体組成・握力測定
・運動講座…
モールウォーキング
・体験…筒けん など

☎ 健康推進課
☎28・7124

市ホームページ
ID:97557



7月下旬～8月に市内で開催される お祭りやイベントを紹介します(開催日順)。

- 「信州上田祇園祭」、「上田わっしょい」、「信州上田大花火大会」、「丸子ドドンコ」では交通規制が実施されます。ご迷惑をおかけしますが、皆さまのご理解ご協力をお願いします。
- 交通規制の影響で、まつり当日は大変な混雑が予想されますので、公共交通機関の利用にご協力ください。



信州上田祇園祭

7/18(土) 18:00～21:00

【場所】上田中心市街地

☎ 信州上田祇園祭実行委員会
(上田市自治会連合会) ☎22・4130

交通規制 17:30～21:30



上田市誕生20周年記念

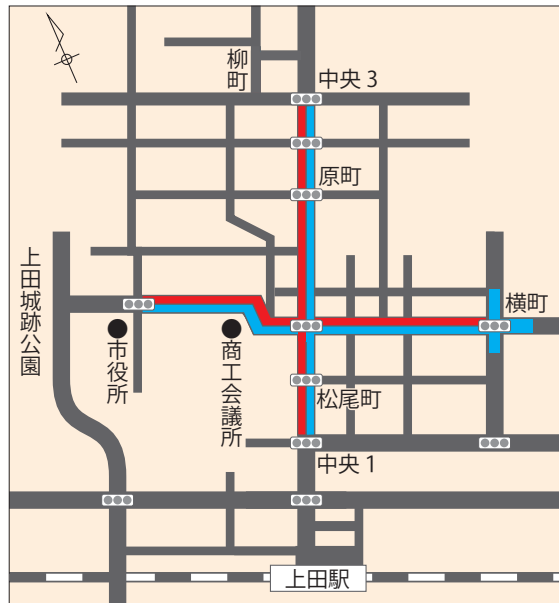
第55回 上田わっしょい

7/25(土) 16:00～21:00

【場所】上田中心市街地

☎ 上田わっしょい実行委員会
(観光シテプロモーション課)
☎23・5408

交通規制 16:00～21:00



第49回 丸子ドドンコ

8/1(土) 16:15～20:00

【場所】上丸子商店街

☎ 丸子ドドンコ実行委員会
(丸子産業観光課)
☎42・1048



第42回 真田まつり

8/1(土) 15:50～20:30

【場所】真田運動公園 グラウンド

☎ 真田まつり実行委員会
(真田産業観光課)
☎72・4330



第31回 信州爆水RUN in 依田川

8/9(日) 9:20～

【場所】丸子総合グラウンド(スタート・ゴール)、
内村川、依田川

☎ 信州爆水RUN in 依田川
実行委員会(丸子総合体育館)
☎43・2250



第45回 武石夏祭り

8/12(水)・14(金)

【場所】12日(水) 武石地域総合センター
駐車場・にぎわい広場

14日(金) 武石テニスコート
☎ 武石夏祭り実行委員会
(武石産業観光課) ☎85・2828



上田商工会議所創立130周年記念 第39回 信州上田大花火大会

8/29(土) 19:00～

【場所】千曲川河川敷(常田新橋下流)

☎ 信州上田大花火大会実行委員会
(上田商工会議所) ☎22・4500



ホームページ

その他にも夏のイベントは
盛りだくさん!
ぜひお出かけください。



夏のイベント
一覧



市の人口(令和8年6月1日現在)

人口: 149,863人 男: 73,668人 女: 76,195人 世帯数: 71,037世帯



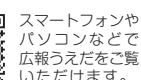
編集・発行 上田市

〒386-8601長野県上田市大手1-11-16

☎0268・22・4100 ☎0268・25・4100 ✉koho@city.ueda.nagano.jp

令和8(2026)年7月号(毎月16日発行)

広報うえだ配信中!



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。