

長野県民交通災害共済は 年度途中でも加入できます

会員期間

会費納入日の翌日～令和9年3月31日

対象

市内在住の方
(市内在住の方の被扶養者で就学による市外居住者も加入可)

会費

400円/名

申込

今年度の申込書をお持ちの方は、申込書に会費を添えて☎各地域自治センターまたは市内金融機関(三井住友銀行、郵便局を除く)窓口へ申込書のない方や詳細は☎へ

その他

次のいずれかに該当する方は、市で会費を負担し加入するため申込不要です。

- 義務教育終了前までの方
- 令和8年4月1日現在、交通遺児、身体障害者手帳所持者(1～3級)、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者

☎ 市民参加・協働推進課 ☎22・4140

8月分 市税などの納期限

- 市県民税・森林環境税 2期
- 国民健康保険税 2期
- 後期高齢者医療保険料 2期
- 介護保険料 2期

8月31日(月)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

申込

9月1日(火)～17日(木)に、
①高等学校通学費等補助金
交付申請書(学校での在学
証明が必要)、②納税状況
調査同意書、③定期券の写し(チケット
QRの定期券購入者は交通事業者発行の
定期券発行証明書を添付)
(モバイルSuica利用者は、会員メニュー
サイトからご利用明細書を発行し添付)
を郵送または☎窓口へ
※①②は高校事務室、☎窓口、市ホーム
ページにあり。

※③はBの方のみ

☎ 教育総務課

☎23・5100

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

〒386-8601(住所不要)

奨学金返還補助の 事前登録はお済みですか

市では、令和8年4月1日以降新たに
就職し、これから奨学金を返還する、または
返還している方への補助事業の事前登録を、
9月30日(木)まで受け付けています。

対象者

- 市が規定する「働き方改革に取り組む」
中小企業などに就職した方
- 補助を申請する年度末時点で40歳未満
の方
- 市内在住で市税に滞納がない方

補助額 返還額の2分の1
(上限10万円/年)
最大5年間

登録方法

必要書類(市ホームページ
にあり)を☎窓口へ
(メール・FAXも可)

☎ 地域雇用推進課

☎26・6023 ☎26・6024

✉ koyo@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ

ID:1408



市ホームページ

ID:79993

お知らせ

高等学校通学費を補助 (4～9月分)

対象要件

県内の高等学校、高等専門学校、特別
支援学校高等部、専修学校高等課程に
入学して3年以内であること。保護者に
市税の滞納がないこと。次のAまたは
Bに該当すること。

A 次の自治会に住所がある生徒

対象自治会	補助金額 (月額)
野倉、大日向、角間、横沢、 入軽井沢、岡保、傍陽中組、 田中、下横道、中横道、 上横道、穴沢、三島平	3,000円
和子、下和子、辰ノ口、腰越、 鳥屋、沖	3,000円※1
荻窪、数合、中島、七ヶ、 片羽、堀之内、市之瀬、 下本入、小沢根、余里	4,000円※1
菅平	5,000円
西内、平井、権現、下小寺尾、 上小寺尾、唐沢小原、築地原、 大布施巣栗、西武	5,000円※2

※1 丸子修学館高校への通学は対象外

※2 丸子修学館高校への通学は3,000円

B 公共交通機関(電車・バス)を利用し、 定期券による通学距離(市内距離に限る) が片道13km以上の生徒

- 補助金額(月額)
市内区間定期代の20%程度

➡ 続く

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。

募集

上田市障がい者芸術・文化講座参加者募集

日時 9月25日(金) 8:30(集合)~17:00
集合場所 ふれあい福祉センター 駐車場
内容 バスで黒曜石体験ミュージアムなどを訪ねます。
対象 市内在住・通勤・在学の障がいのある方とその家族
定員 先着20名
料金 4,000円/人(昼食代込)
申込 8月24日(月)~9月11日(金)に電話またはFAXで
☎ 上小圏域基幹相談支援センター
☎28・5522 ☎28・5520
(障がい者支援課)

梔子ヴィンヤードフォトコンテスト

撮影場所 梔子ヴィンヤード(長瀬146-2)
内容 広大なワイン用ブドウ畑でフォトコンテストを開催します。
応募方法 10月31日(出)までに市ホームページ内の申込フォームで
市ホームページ ID:133392
その他 撮影機材の指定はありませんがAI生成による画像は不可とします。
☎ 陣場台地研究委員会事務局
(丸子産業観光課内) ☎42・1037



薪ストーブ・ペレットストーブの購入費を補助

森の資源を活用した薪ストーブとペレットストーブの購入経費の一部を補助します。
補助対象
①二次燃焼機能付きの薪ストーブ
②自動供給装置付きのペレットストーブ
補助金額
①本体購入価格の2分の1(上限5万円)
②1台につき10万円以内
※予算の上限に達した時点で終了となります。
その他 詳細は市ホームページをご覧ください。
市ホームページ ID:1469
☎ 森林整備課 ☎23・5124



建設工事等入札参加資格申請追加受付

令和7・8・9年度における市への入札参加資格申請の受付は、長野県と上田市を含む一部市町村が共同で行っています。市が発注する建設工事(小規模工事含む)・建設コンサルタント業務・森林整備業務の入札参加資格の追加申請を希望される方は期間内に申請してください。
資格有効期間 令和8年11月1日~令和10年4月30日
受付期間 9月1日(火)~18日(金)
申請方法 電子申請で(詳細は市ホームページをご確認ください)
市ホームページ ID:99386
その他 追加申請では格付の再審査は行いません。
☎ 契約検査課 ☎23・5257



行財政改革の一環として、市役所窓口の受付時間の短縮を行います

試行期間 10月1日(休)~令和9年3月31日(休)
変更後窓口受付時間 9:00~16:30
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、上記以外の施設の利用時間は変更ありません。
☎ 行財政改革推進課 ☎71・6435



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。



発達に関する住民向け講演会



日時 8月29日(土)
14:00~15:30(受付 13:30~)

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

演題 発達特性を活かす~かかわり方を工夫して2次障害を予防~

講師 天田大輔氏(東御市立みまき温泉診療所総合診療医、東御市民病院発達外来担当医)

対象 市内在住の方

定員 150名

申込 LINE予約または電話などで

その他 会場内の託児はありません。

問 発達相談センター ☎24・7801



コミュニティスクール講演会



学校は地域(みんな)でつくる。未来に生きる子ども達のために、今私たちができることについて考えましょう。

日時 9月28日(月)
15:00~17:00(受付 14:30~)

場所 サントミュージゼ 小ホール

演題 「未来のこのまちを担うのは誰か」~今こそコミュニティスクールに向き合うとき~

講師 小西哲也氏
(文科省CS推進名誉マイスター、下関市立大学特命教授)

定員 300名

問 生涯学習・文化財課 ☎23・6370



市ホームページ

ID:133132

催し



保育のお仕事体験会



日時/場所
①10月13日(火) 9:30~13:30
/さなだ保育園
②10月21日(水) 9:30~13:30
/中丸子保育園

内容
保育士資格をお持ちの方や、資格がなくても保育の仕事に興味のある方を対象とした保育園でのお仕事体験会。動きやすい服装でお越しください。

料金 230円(給食のおかず代)

持ち物 上履き、飲み物、主食

申込
9月1日(火)以降、各開催日1週間前までに市ホームページ内の電子申請または電話で

問 保育課 ☎23・5132



市ホームページ

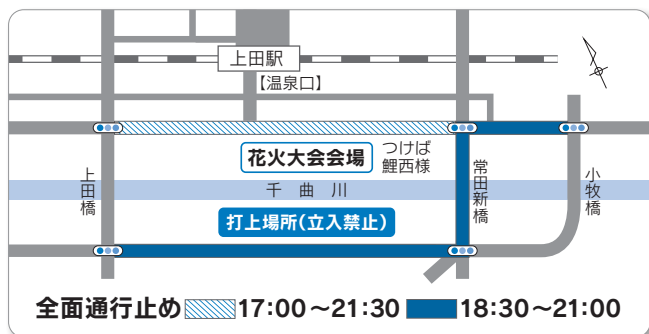
ID:69167

8月29日(土)
開催

第39回 信州上田大花火大会 交通規制のお知らせ

第39回信州上田大花火大会では、図のとおり交通規制を実施します。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。また、花火大会終了後の20:30~21:30頃は、上田駅構内は大変混雑しますので、この時間帯の駅構内の通り抜けはご遠慮ください。
駅温泉口付近からお城口方面へ向かう方は、駅構内を通過せずに迂回をお願いします。
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。

問 信州上田大花火大会実行委員会(上田商工会議所) ☎22・4500
(観光シティプロモーション課)



子どもと本をつなげたい! 大人のおしゃべり会



日時 10月9日(金)
14:00~15:30

場所 中央公民館 大会議室

内容
「子どもと本」についての日頃の疑問や想いをワークショップ形式で語り合います。
※お子さん連れでの参加可

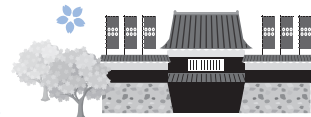
申込 各図書館へ電話またはメールで

問 上田図書館 ☎22・0880
上田情報ライブラリー ☎29・0210
丸子図書館 ☎42・2414
真田図書館 ☎72・8080
✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ

ID:132883



くらしと健康の相談会



日時 9月4日・11日・18日・25日
の金曜日
各日 9:30、10:30、13:30、
14:30～（各60分以内）

内容 弁護士、保健師による相談会

対象 失業、倒産、多重債務、家庭問題
などで眠れない、気力が湧かない、
体調が優れないなど健康に不安が
ある方

申込 開催日3日前までに電話で

固 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
（上田合同庁舎内） ☎25・7149
（健康推進課）

上田城 復興400年記念講演会



日時 9月21日（月・祝）
10:00～11:40（受付 9:30～）

場所 サントミューゼ 小ホール

内容 関ヶ原の合戦後に跡形もなく失われた
上田城を築き直し、現在の櫓や堀の
大部分を造り上げた仙石忠政に
ついて、城郭研究の第一人者が解説

演題

天下の名城の奇跡の
復興～仙石忠政の
上田城復興400年～

講師

三浦正幸氏
（広島大学名誉教授）

定員 先着260名

申込

8月26日（火）～9月14日（月）
に市ホームページ内の申込
フォームで

固 上田城復元推進協議会 ☎23・5403
（櫓復元推進室）



市ホームページ
ID:133155

介護者のつどい「なのはな」



日時 8月28日（金）、9月29日（火）、
10月28日（火）、12月22日（火）
各日 10:00～11:30

場所 市役所本庁舎
303会議室
※8月28日（金）は長瀬市民センター
（長瀬2476）で開催

内容 介護している方向士で思いを語り
合い、情報交換をする場です。

対象 現在介護をされていて、介護者もしくは
要介護者が市内在住・在勤の方

申込 電話で

固 高齢者介護課 ☎23・5140
丸子高齢者支援担当 ☎42・0092
真田高齢者支援担当 ☎72・4700
武石高齢者支援担当 ☎85・2119



市ホームページ
ID:127074

講演会「CO₂から エネルギーをつくる最前線」



日時 9月12日（土）13:30～（約40分間）

場所 上田駅前ビル パレオ2階 会議室

内容 二酸化炭素から燃料（メタン）をつくる
最先端の取り組みについて、白馬村での
MOF（金属有機構造体）技術の応用と
実証実験、ノーベル賞受賞の最先端技術
などを交えて紹介する市民講座

講師 高田和明氏（名古屋大学未来社会共創
機構特任教授）

定員 先着60名

申込 9月11日（金）までに
電話またはメールで

固 環境政策課 ☎23・5120
☎ kankyo@city.ueda.nagano.jp

親子でグングン焚火クッキング ～くんせいに挑戦!!～



日時 9月5日（土）9:00～12:30

集合場所 市民の森わしば山荘
（芳田3780-65）

内容 親子で火おこしや水遊び、段ボール
燗製器を使った料理などの体験を
します。

講師 あそび心BASEアフタフ・バーバン信州

対象 小学生とその保護者
（未就学児の参加可）

定員 30名（申込多数の場合は抽選）

料金 300円／人
（保険代・おやつ代・材料代）

持ち物 飲み物、昼食（おにぎり など）、
燗製にしたい食材、カッター

申込 8月19日（火）～27日（日）に
市ホームページ内の申込
フォーム、電話または
メールで

固 生涯学習・文化財課 ☎23・6375
☎ shogaku@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ
ID:114766

こもれびに集う （自死遺族等交流会）



日時 9月18日（金）13:30～15:30

場所 長野市内
（参加申込者に別途お知らせ）

内容 身近な人を自死で亡くされた方の
交流会

対象 身近な人を自死で亡くされた方
※どのような関係性の方でも
構いません

申込 9月10日（木）までに電子申請
または電話で

固 長野県精神保健福祉センター
☎026・266・0280



電子申請

（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「ご参加でも」「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。



信州上田・塩田平検定に 向けた事前学習バスツアー



日時 9月27日(日) 9:00～15:00

集合場所 塩田地域自治センター 駐車場

内容

12月12日(土)開催の「第4回 日本遺産 信州上田・塩田平検定」に向けた東西塩田エリアを巡る現地学習バスツアー

対象 中学生以上

定員 先着16名(最小催行人数6名)

料金 一般1,000円、中学生500円

持ち物 昼食、飲み物、雨具 など

申込

8月24日(月)～9月14日(月)

に市ホームページ内の電子

申請または電話で



市ホームページ

ID:132568

その他 当日は検定申込受付

窓口を臨時開設します。

問 日本遺産 信州上田・塩田平検定

実行委員会(文化政策課内)

☎75・2005(9:00～16:30)

インターンシップ・ 業界研究フェア



日時 9月16日(木) 13:30～16:30

場所 東急REIホテル

内容

UIターンを希望する学生向け、上田地域のさまざまな産業を知ることができるイベント。離れて暮らす学生のご家族にぜひ、お知らせください。

対象 就職活動前の学生

(学年は問いません)

申込 市ホームページ内の

申込フォームで



市ホームページ

ID:117613

その他

新宿・池袋方面からの高速バス往復交通費支給(要事前予約)

カジュアルな服装でご来場ください

問 上田職業安定協会 ☎22・4500

(地域雇用推進課)

手話言語啓発 ブルーライトアップ



日時 9月1日(火)～15日(火)

日没～22:00

場所 上田城東虎口櫓門

内容

9月は「手話言語月間」、9月23日は「手話言語の国際デー」「手話の日」です。手話は言語であることの認知を広めるため、シンボルカラーの青色で櫓門をライトアップします。

問 障がい者支援課 ☎23・5158

「平和の鐘」を鳴らそう



日時 8月15日(土) 11:00～13:00

場所 ●上田城跡公園「平和の鐘」

●市役所本庁舎 駐車場

「平和の灯モニュメント」

内容

終戦記念日に、戦没者への追悼と平和への願いを込めて、平和の鐘を鳴らしましょう。広島・長崎両市から譲り受けた「平和の灯」は、世界恒久平和への想いととも、上田市の未来を照らしています。

問 人権共生課 ☎23・5393



大阪城・上田城 友好城郭提携 20周年記念シンポジウム

「～真田家が紡いだ絆をつなごう!!未来に～」開催

大阪城と上田城の歴史的なつながりや魅力を紹介するとともに、大阪と上田の絆を改めて広く発信し、その縁を次世代へ受け継いでいく機会にします。

日時 9月21日(月・祝) 13:00～16:40(予定)

場所 サントミュージゼ 小ホール

内容 第1部【講演会】

●講演者 平山優氏(歴史学者)

北川央氏(九度山・真田ミュージアム名誉館長)

●記念アトラクション 桜花昇ぼる氏(九度山町文化・観光大使)

第2部【トークセッション】

●登壇者 北川央氏、桜花昇ぼる氏、平山優氏、和根崎剛(櫓復元推進室長)

定員 先着260名

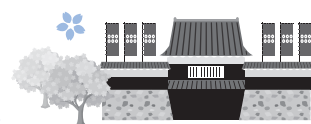
申込 8月26日(火) 9:00～9月14日(月)に市ホームページ内の申込フォームで

問 市立美術館 ☎27・2300

市ホームページ

ID:133916





今から始める 子どもと向き合う 「からだところ」のはなし

期日／演題(単発受講可)

- 9月26日(土)
／からだ博士になっちゃおう！
～自分のからだは自分のもの～
(小学校低学年以上親子向け)
- 10月31日(土)
／思春期の体どう変わる？
「月経・精通・妊娠」のおはなし
(小学校中学年以上親子向け)
- 11月15日(日)
／大人こそアップデート！
子どもに伝える性教育(大人向け)

※対象は目安です。

時間 各日 10:00～12:00

講師 丸山明日香氏
(まちの保健室～縁と環～)

対象 市内在住・在勤の方

定員 各先着30名
(先着6名まで託児あり)

会場 市民プラザ・ゆう

申込
8月25日(火)以降、市ホーム
ページ内の申込フォーム
または電話で

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988



市ホームページ
ID:132905

(人権共生課)

パパとつくろう！ はじめての親子料理教室

日時 10月3日(土) 9:30～13:00

内容 料理が苦手なお父さんも、親子で
チャレンジできるやさしい料理教室
【メニュー】

カジキのカレー炒め、イタリアン
サラダ、ごはん、みそ汁、デザート
対象 市内在住・在勤のお父さんと年中児
以上の子ども

定員 8組
(1歳～年少児は先着4名まで
託児あり)

料金 800円／人(材料費込)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル

申込
8月25日(火)～9月18日(金)
に市ホームページ内の申込
フォームまたは電話で

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988



市ホームページ
ID:132998

(人権共生課)



あたたかい 心

◇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～
アート金属工業株式会社様、東芝ライテック株式会社様、
学校法人成田会長野医療衛生専門学校様、株式会社八十二長野銀行 上田支店様

◇有限会社保科塗装様 現金200,000円／市の医療行政のため

ふるさと寄附金 905件 17,172,100円

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(6月分)。

講座・教室

市民フェスティバル ～ジェンダー平等を目指して～

日時 9月5日(土) 13:30～
(開場 13:00)

場所 上田文化会館 ホール

内容
上田市出身のヴァイオリ
ニスト、中澤きみ子さんに、これまでの
半生をジェンダー平等の視点を交え
ながら語っていただく、男女共同参画
講座。ヴァイオリン演奏もあります。

その他 要約筆記あり

☎ 人権共生課 ☎23・5245



市ホームページ
ID:132083

はじめて学ぶ！ パーソナルカラー基礎講座

日時 10月1日・8日・22日・29日、
11月5日・12日・26日、12月3日
の木曜日 (全8回)

各日 13:30～16:30

内容 パーソナルカラーの基礎を学び、
調和しやすい色の見方や取り入れ方
を知り、活かしていく講座

講師 山崎美美氏
(イメージコンサルタント)

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着20名
(1歳～未就学児は先着6名まで
託児あり)

料金 2,400円(初回徴収)

持ち物 筆記用具

申込
8月25日(火)～9月18日(金)
に市ホームページ内の申込
フォームまたは電話で

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988



市ホームページ
ID:132908

(人権共生課)

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「ご参加でも」「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。



内容 難解で知られるハイデッガーの哲学を、新しい切り口から紹介

講師 丸山文隆氏

(長野大学地域経営学部准教授)

対象 高校生以上

定員 先着30名

④マインドフルネス

～自分を見つめる、世界が変わる～

日時 9月19日(土) 13:00～16:30

内容 マインドフルネス心理療法の講座

講師 平久江薫氏

(長野大学社会福祉学部准教授)

対象 高校生以上

定員 先着10名

②～④共通事項 ※①は申込不要

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



ホームページ

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随時掲載しています。

問 まちなかキャンパスうえだ

(中央2-5-10 丸亀ビル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まちなか自然博物館

日時 9月5日(土)・6日(日)

両日 10:00～17:00

(時間内出入り自由)

内容 森林や草原の生き物、菅平湿原の自然と課題などについて実物や写真で紹介。顕微鏡を使ったワークショップもあり

主催 筑波大学山岳科学センター

菅平高原実験場

②人間関係学からの対人援助論～保育や介護に必要な人と人のかかわり～

日時 8月29日(土) 10:00～12:00

内容 保育や介護などで必要な、人間関係の理解の仕方を、相手の話を聞くことや相手を見ることなどを中心に、参加者全員で考える。

講師 市東賢二氏

(上田短期大学幼児教育学科教授)

定員 先着20名

③ハイデッガー哲学入門講座 (全2回)

日時 9月10日(土)・11日(日)

両日 15:00～17:00

※片方だけの参加も可

▶ 続く

ノーバディーズ・パーフェクト (NP) プログラム



日時 9月3日・10日・17日・24日、
10月1日・8日の木曜日 (全6回)
各日 10:00～12:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容

「完璧な親はいない」という、子育て中の親を対象とした応援プログラム。学び合う参加者が主体となり、テーマを決めて話し合います。

対象 市内在住で0～3歳の

お子さんのお母さん

定員 10名

(6か月～4歳【年少児】の託児あり)

持ち物 大人用飲み物、お子さんに必要な物(飲み物、オムツ、着替え など)

問 中央子育て支援センター

☎26・3096

(子育て・子育て支援課)

市民公開講座 お腹の病を知る一日



「おなかの病(がん)」をテーマとした医師とゲスト講師による講演会です。



ホームページ

日時 9月5日(土)

①10:00～12:00

②13:30～16:00

場所 サントミューゼ 小ホール

講師

①藤森一也氏(信州上田医療センター 消化器内科部長) ほか

②黒岩雄大氏(同センター外科医師) ほか

ゲスト ②江本孟紀氏(プロ野球解説者)

問 信州上田医療センター経営企画室

☎22・1890

(健康推進課)

屋外広告物の 適正な設置・管理をお願いします

屋外に掲出する看板、広告塔、はり紙、のぼり旗などは、周囲の良好な景観を損ねないように表示し、落下や倒壊などの危険を防止するため、適正な維持管理を行いましょう。

●屋外広告物の設置が禁止されている物件があります

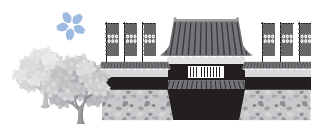
●定期的に安全点検を実施してください

詳細は安全管理ガイドブックをご覧ください。

問 都市計画課 ☎23・5127

安全管理
ガイドブック





庭木・庭園管理講習 【高齢者活躍人材確保育成事業】



期日 9月14日(月)・15日(火)・
17日(木)・18日(金) (4日間)
場所 上田創造館、豊殿自治センター
講師 上小造園組合
対象 60歳以上で、シルバー人材センター
に入会し就業を希望する方
定員 15名
持ち物 ヘルメット(貸出あり)、木ばさみ、
剪定ばさみ、のこぎり、作業用手袋、
作業靴、タオル、飲み物、昼食
申込 8月17日(月)～9月4日(金)に電話で
その他 剪定作業に適した服装でお越し
ください
問 シルバー人材センター ☎23・6002
(高齢者介護課)

健康・スポーツ



はつらつ健康教室



期日／場所
① 9月7日(月)・17日(木)・28日(月)
のうちいずれか1日／中央公民館
② 9月1日(火)
／丸子文化会館 小ホール
③ 9月15日(火)
／長瀬市民センター
④ 9月10日(木)・25日(金)
／真田中央公民館
⑤ 9月11日(金)・18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

高齢者パソコン教室



日時 10月8日～令和9年3月11日
の木曜日 (全20回)
各回 13:30～15:30
場所 ふれあい福祉センター
対象 市内在住の60歳以上で
パソコン初心者
定員 先着16名
料金 10,000円(希望者のみ別途資料代)
持ち物 ノートパソコン(Windows11
以降のOSでワード・エクセルが
インストールされているもの)
申込 8月24日(月)～9月18日(金)に電話で
問 福寿クラブ連合会事務局
☎23・2387
(高齢者介護課)



定年退職前後の 手続きセミナー



日時 9月19日(土) 9:30～12:00
場所 中央公民館2階 第1会議室
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
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 9月11日(金)までに電話で
問 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ
ID:80151

求職中の若者のための パソコン講座



日時 9月7日(月)～11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 9月4日(金) 10:00～の講座説明会
への参加必須
問 若者サポートステーション・シナノ
(大手2-3-4 大手ビル2階)
☎75・2383
(地域雇用推進課)

若者の就職応援 「キャリアボUEDA」



期間 エントリーは
12月末まで
内容 相談から就職まで、
相談者の状況に合わ
せて3つの進め方で伴走します。
①短期集中
自己PR特化の実践重視
②じっくり
ビジネスマナー、習慣形成からはじめる
③マイペース
働きながら正社員を目指す
対象 市内在住で市内企業に就職を希望する
おおむね35歳までの方
申込 随時相談受付中
(保護者の方の相談も可)
問 シードジャパン(株) ☎0120・45・8155
☒ online@seed-japan.jp
(地域雇用推進課)



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。

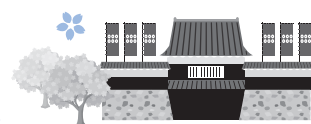


その他のイベント



行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
第10回記念大会 武石仮装大賞	9月20日(日) 13:00～ (開場 12:15、会場締切 12:50)	武石地域 総合センター コミュニティホール	無料	武石風土つなぎ隊 ☎090・5790・4508 (武石地域振興課)
「男はつらいよ」上映会 (第50作「男はつらいよ お帰り 寅さん」を上映)	9月26日(土) 13:30～(開場 13:00)	上田映劇	●大人2,000円 ●学生1,000円 ●中学生以下500円 ●幼児 無料 ●療育・障害者手帳 持参の方は半額 介助付き2名で 3,000円	コモロ寅さんプロジェクト(渡辺) ☎090・4180・6214 ✉ komoro.torasan@gmail.com (文化政策課)
初級社交ダンス教室 (後期)	毎週水曜日 各日 19:00～20:30 (全11回) ※初回9月9日(水)	城南公民館	3,000円 (保険代込み)	9月5日(土)までに電話で スポーツダンス協会事務局(山崎) ☎090・3064・5982 (スポーツ推進課)
①ポップ体操教室 (1歳半～未就園児)	9月1日・15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	①～④8月22日(土)～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)	9月13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	9月27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/組	
④ママのズンバ	9月12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	

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。



パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ



日時 8月30日(日)
10:30~12:00(受付 10:15~)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨガ。運動ができる服装でお越しください。

講師 山本美枝氏(ベビーダンス)
渡辺由紀子氏(骨盤ヨガ)

対象 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)~1歳半頃の赤ちゃんと両親
※赤ちゃんを両親そろって参加

定員 先着12組

持ち物 抱っこひも、着替え、
タオル、飲み物

申し込み

8月20日(木)以降、電子申請
または電話で

固 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



電子申請

第32回 上田陸上カーニバル



日時 9月26日(土) ※少雨決行

場所 上田城跡公園 陸上競技場

対象 上田市、東御市、長和町、青木村に
在住、在学、在勤またはクラブチーム
の所在地がある方

その他

種目・参加費・申込方法
などの詳細は、市ホーム
ページをご覧ください。

固 スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

ID:30699

今から始める“美BODY” フィットネス講座



日時 10月5日・19日・26日
の月曜日

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2階 多目的ホール

内容 毎回違った運動を通じてカラダを
動かす楽しさを体験。運動ができる
服装でお越しください。

対象 市内在住で20~50代の女性の方

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

固 健康推進課 ☎28・7123

ズンバ ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ



日時 9月9日(火)
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。運動ができる
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歳未満児は
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 8月26日(水)以降、電話で

固 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

うえいく^{プラス} ウォーキング講座



日時 9月17日、10月22日、
11月19日の木曜日

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、ウォーキングコース

内容 ウォーキング、筋力トレーニング、
ストレッチを組み合わせる効果的な
身体づくりを目指します。1回目と
3回目に体力測定を実施

対象 市内在住で74歳以下の方

定員 先着20名(全日程参加可能な方優先)

持ち物 履きなれた運動靴、室内用運動靴、
帽子、飲み物

対象 市内在住で74歳以下の方

定員 先着20名(全日程参加可能な方優先)

持ち物 履きなれた運動靴、室内用運動靴、
帽子、飲み物

申込

8月24日(月)~9月4日(金)
に市ホームページ内の
LINE予約、申込フォーム、
または電話で

固 健康推進課 ☎28・7123



市ホームページ

ID:42112

あたま・からだ元気体操& 真田の郷ウォーキング



日時 9月5日(土)
7:30~9:15(受付 7:15~)

集合場所 真田体育館 柔道場

内容 ●あたま・からだ元気体操(30分)
●太極拳呼吸法(20分)
●真田の郷ウォーキング(2km)

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、
トレッキングポール(必要な方)

申込開始日 8月23日(日) 電話で

固 NPOさなだスポーツクラブ
☎72・2657(14:00~、火曜・祝日定休)
(健康推進課)

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。



第37回 ともしびの里駅伝大会



日時 10月25日(日) 10:00～
※雨天決行・荒天中止

場所 武石地域一帯

コース 全7区間25.1km

対象 小学4年生以上
(小学生は承諾書提出)

参加料 10,000円/チーム
(1次募集は1,000円引き)

申込

1次募集は9月18日(金)
17:00まで、2次募集は
9月25日(金) 17:00までに
申込書(各公民館、市ホーム
ページにあり)をFAX、メール、郵送
または窓口へ。もしくはRUNNET
(市ホームページ内にリンクあり)で



市ホームページ

ID:90445

その他

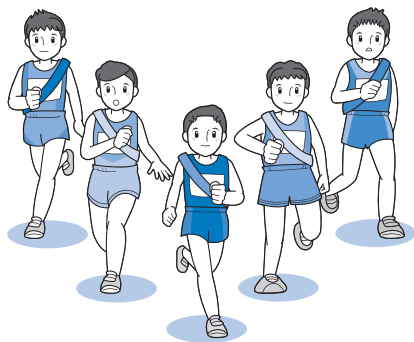
イベントとしてティラノサウルスレースを
開催します。(参加料別途300円)詳細は
市ホームページをご覧ください。

問 ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局
(武石地域教育事務所内)

☎85・2030 FAX85・2205

✉tkyoiku@city.ueda.nagano.jp

〒386-0592 下武石742



⑨ゴルフ

／10月11日(日)

／上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部

／スポーツ推進課 ☎23・5196

丸子地域教育事務所 ☎43・2250

真田地域教育事務所 ☎72・2655

武石地域教育事務所 ☎85・2030

その他

定員、料金、申込、
試合方法など詳細は、
市ホームページを
ご確認ください。



市ホームページ

ID:116088

問 上田市スポーツ協会 ☎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

●初心者ゴルフ(冬期)

／10月7日～12月2日の水曜日

／各日 10:00～12:00

／太郎ゴルフ練習場/30名

／4,000円(別途コース研修費)

申込

8月24日(月)～9月13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

第75回 市民総合体育大会



競技名／期日／場所／問

①柔道

／9月27日(日)

／上田城跡公園体育館 柔道場

／田口信弘 ☎27・5787(FAX兼用)

②マレットゴルフ

／9月20日(日)

／塩田の郷マレットゴルフ場

／塩田の郷 ☎39・4455

③グラウンド・ゴルフ

／9月19日(土)

／上田陸上競技場

／上田市グラウンド・ゴルフ協会

☎090・6705・9004(玉井)

④軟式野球(学童の部)

／10月24日(土)・25日(日)

／丸子総合グラウンド

上田城跡公園 野球場

／上田市スポーツ協会事務局(小林)

☎27・9400

⑤テニス

①シングルス(一般男子、女子)

／9月20日(日)

②ダブルス(一般男子・女子)

／10月18日(日)

③シングルス(小・中学生、高校生)

／10月17日(土)

／上田古戦場公園東テニスコート

／上田市テニス協会

①②☎090・1608・7301(但田)

③☎090・1828・3912(富松)

⑥ソフトボール

／9月27日(日)・10月4日(日)

／染屋台多目的グラウンド

諏訪形グラウンド

／上田ソフトボール協会

☎090・1821・8398(前島) FAX27・4754

✉maejima-y@weicycle.jp

⑦卓球

／10月4日(日)／上田城跡公園体育館

／☎090・4758・6345(小林)

✉yutaka6274@outlook.jp

⑧バドミントン

①一般

／10月18日(日)

／上田城跡公園第二体育館

②小中学生の部

／12月12日(土)

／自然運動公園総合体育館

／上田バドミントン協会事務局

☎27・4320(金井)

➡続く



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 9月5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)

上田図書館

☎22-0880 (月曜日休館) ✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp

上田社会教育大学連携講座

【日時】9月26日(土) 13:30～
 【内容】上田社会教育大学の学生が講師となつて行う公開講座の3回目(全5回)。
 【演題】漱石『三四郎』と鴎外『青年』を読む 【講師】山本寿美子氏
 【定員】先着30名 【申込】8月22日(土)以降、電話または窓口で

子どもの読書講座②

おうちで楽しむ読み聞かせ 絵本って本当に必要なの？

【日時】9月15日・29日、10月13日・27日の火曜日 (全4回) 各日 10:00～12:00
 【内容】子どもたちが育つ過程で、絵本とどう向き合い、
 どう読み聞かせをしていくべきかを考える講座
 【講師】山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会主宰)
 【対象】家庭・仕事で子どもと関わる方、講座内容に興味のある方
 【定員】先着20名(先着5名まで託児あり) 【持ち物】筆記用具、図書館利用者カード
 【申込】8月26日(水)以降、電話、メールまたは窓口で

市立博物館

☎22-1274 (水曜日休館)

大阪城・上田城 友好城郭提携20周年記念・上田城復興400年記念 市立博物館企画展「上田城と城主たちー上田城って誰の城？ー」

【日時】9月3日(木)～11月10日(火) 各日 9:00～17:00(最終入館 16:30)
 【休館日】水曜日および9月24日(木)、10月13日(火)、11月5日(木)
 【内容】大阪城・上田城友好城郭提携20周年・上田城復興400年を記念し、
 上田城の築城から仙石氏による復興を経て、昭和の復元、現在の整備
 事業に至るまでを真田氏、仙石氏、松平氏愛用の品々を交えて紹介
 【料金】一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円
 ※障がい者手帳をお持ちの方およびその介助者、上田
 地域定住自立圏内の高校生以下は無料。団体割引あり
 【その他】企画展に関連して、展示解説および記念講演会を
 開催します。
 企画展開催に伴う展示作業のため、次の期間は臨時休館となります。
 【休館期間】8月31日(月)～9月2日(水)

ホームページ

9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	9月12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	9月26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	9月5日(土) 11:00～11:30 ／幼児～小学生	読みの会「稲穂」 ／紙芝居や絵本などの 読み聞かせ
丸子図書館 ☎42-2414／月曜日休館	9月19日(土) 13:30～15:00 ／大人	お話を楽しむ会 ／大人に向けた本の朗読会
真田図書館 ☎72-8080／月曜日休館	9月19日(土) 10:30～	図書館職員による読み聞かせ、 鳴沢今日子さんによる 折り紙教室

施設イベント

真田図書館

☎72-8080 (月曜日休館)

資料整理・特別点検などのため休館

【休館期間】8月31日(月)～9月4日(金)
 (月曜日の定期休館日を含む)
 期間中は他のエコール管内の図書館を
 ご利用ください(休館日を除く)。
 休館中の本の返却は、返却ポストまたは
 他のエコール管内の図書館へお願い
 します。

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24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／ベビーカー／電動
 首もみマッサージ器／洗濯機(7kg)／
 電子レンジ(外国メーカー)／ロー
 ベッド／食器戸棚(90cm×180cm×
 45cm)／スチールボックス(74cm×39cm
 ×25cm)／卓上手織機／水彩画道具

【ゆずってください】

園芸用アーチ型支柱／こたつ布団
 (正方形)／卓上ミシン／台車

エコ・ハウスで古着回収中

【日時】月・水・金曜日
 各日 12:30～15:30(祝日を除く)
 【場所】エコ・ハウス
 (上田クリーンセンター駐車場内)
 【内容】まだ着られる状態の衣類を無料
 回収中。回収した衣類は、古着
 として再利用されます。

【回収品目】

古着(シャツ類、ズボン類、セーター、
 フリース、ジャンパー、コート など)、
 ぬいぐるみ、毛布、バック など

【その他】

衣類は洗濯後、畳んでビニール袋に
 入れてください。なお、一部回収でき
 ないものがあります。

場所の記載がないイベントは、圖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。

広報うえだ 2026.8 20



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～秋風に響くマンドリンの調べ～

【日時】9月19日(土) 18:45～20:00(受付 18:15～)
 【出演】信州大学マンドリンクラブ同窓会甲信越支部の皆さん
 【演奏曲】川の流れるように、哀愁のアダージョ、チャルダッシュ
 【定員】先着70名
 【料金】1,200円(予約1,000円) ※高校生以下無料(要申込)
 【申込】8月24日(月)以降、電話または窓口で
 【主催】NPO上田図書館倶楽部

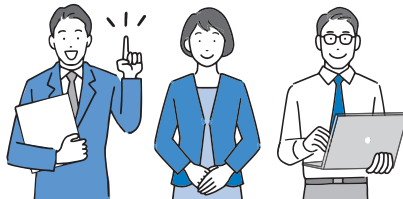


はじめての生成AI実践セミナー(全2回)

【日時】10月9日・16日の金曜日 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学習します。
 【講師】NPO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】施設貸出パソコン利用 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】8月27日(木)以降、電話または窓口で

ビジネス支援講座

【日時】9月26日(土) 13:30～15:00
 【テーマ】「ビジネス支援と情報活用」
 【講師】今井裕氏(中小企業診断士)
 【定員】先着30名 【料金】500円(資料代)
 【申込】8月28日(金)以降、電話または窓口で
 【主催】NPO上田図書館倶楽部



武石ともしび博物館

☎ 85-2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

萩見の茶会

【日時】9月5日(土) 10:00～15:00
 (最終受付 14:30)
 【内容】秋の七草・萩の花を見ながらお茶をいただきます(野点の席)。
 【料金】無料(別途入館料)



ステンド&ガラスアート展

【日時】9月11日(金)～30日(水)
 各日 9:00～16:00
 (最終入館 15:30)
 【内容】依田窪地域のあわゆき亭工房の作品展。ステンドガラスの美しさを堪能ください。
 【料金】
 ステンド&ガラスアート展のみは無料



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。

はじめてのネット検索入門講座

【日時】9月19日(土) 13:30～16:00
 【内容】知りたい情報にたどり着く検索のコツ。キーワード検索の基本と応用、画像検索、路線検索など、検索サービスの紹介や注意点などを学びます。
 【対象】文字入力ができる方
 【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
 【申込】9月5日(土)までにホームページ内の申込フォームまたは電話で

ロボット&メカデザイン講座

【日時】9月20日(日)・21日(月・祝)
 両日 10:00～15:00(休憩 12:00～13:00)
 ※両日とも同じ内容です
 【内容】基本的な描き方を学び、自分で考えたロボやメカを自由に描きます。初心者歓迎。
 【講師】佐藤マコト氏(漫画家) 【対象】小学5年生～高校生
 【定員】各日8名(申込多数の場合は抽選)
 【料金】500円 【持ち物】昼食、筆記用具
 【申込】9月13日(日)までに、ホームページ内の申込フォームで

はじめての ^{キャンバ} Canva 入門講座

【日時】9月13日(日) 10:00～16:00(休憩 12:30～13:30)
 【内容】簡単にレイアウトができるアプリCanvaの基本操作、チラシ、SNS画像、ショート動画の作り方を学びます。
 【対象】13歳以上でパソコンの基本操作ができる方
 【定員】15名(申込多数の場合は抽選)
 【料金】4,700円(テキスト代込み)
 【申込】8月30日(日)までにホームページ内の申込フォームで

Word 初心者講座 2日間

【日時】9月11日・18日の金曜日 両日 13:30～16:00
 【内容】文字入力の基本からビジネス文書の作成、表や画像のある文書の作成を学びます。
 【対象】文字入力ができる方 【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
 【料金】4,810円(テキスト代込み)
 【申込】8月30日(日)までに、ホームページ内の申込フォームで

●その他にも電子工作「3分タイマーを作ろう」、「早押し対決ゲームを作ろう」を開催

施設の詳細やその他のイベント情報はホームページをご覧ください。



信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館)

上田 ウィーンアカデミー2026

【内容】ウィーンの伝統的な音楽を楽しむイベント。22日の野外ステージでのコンサートなど、音楽を通じて交流します。

【出演】●カール・ヤイトラー
(指揮、元ウィーンフィルハーモニー管弦楽団
バストロンボーン奏者)
●市村信持(バストロンボーン、元群馬交響楽団) ほか

【その他】ピクニックコンサートへの出演者募集中

●カール・ヤイトラー トワイライトコンサート

【日時】9月20日(日) 16:00～ 【場所】ホールこだま
【料金】一般3,000円、学生1,000円(ワンドリンク付)

●アカデミー受講生コンサート

【日時】9月21日(月・祝) 14:00～(無料)
【場所】ホールこだま

●ひびき野外ピクニックコンサート

【日時】9月22日(火・祝) 17:00～(無料)
【場所】野外ステージひびき
【指揮】カール・ヤイトラー
【演奏】カール・ヤイトラーウインドアンサンブル、
UWAジュニアウインドオーケストラ
(小・中学生のバンド)



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。



信濃国分寺資料館

☎27・8706 (水曜日・祝日の翌日休館)

奈良時代を学ぶ会

【日時】9月5日、10月3日、11月7日
の土曜日 (全3回)
各日 13:30～15:00

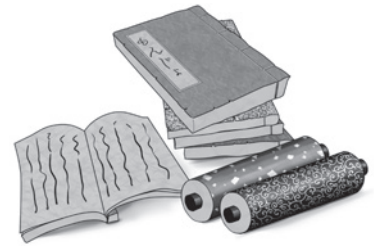
【内容】
信濃国分寺跡を中心に、国分寺や
東大寺の建立の背景などを当時の資料
「続日本紀」の現代語訳で学びます。

【講師】倉澤正幸氏(元市立博物館長)

【定員】先着40名

【料金】300円(全3回分)

【申込】8月22日(土)～9月1日(火)に
電話または窓口で



場所の記載がないイベントは、館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。

文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

父征くはリラの花咲くころといふ雨にうたる薔見てゐる
病室の窓から望むふるさととはあの山蔭のその先にあり
リハビリの息子の帰り待つ住居あの朝のま夏風の吹く
梅の実のしきりに落ちて梅雨入りのあやしき雲に夕の残照
四十雀ふたつの巣箱に子を育て水無月の庭にぎやかなりし
ヒューヒューと春の嵐が渦を巻き壊れんばかりに桜を散らす

〈選者評・一首目〉 作者の父上は五月ごろに出征した、と聞いているのでしょう。そしておそく帰還されなかった……。そんな事を下句のもの淋しい情景から感じさせられます。

俳句 島田 洋子 選

雲払う紙垂の眩しき山開き
小梅挽ぐ山鳩の声聞きながら
山並に山藤の滝でいていと
旅の宿波音近く明易し
ままならぬ田植機右へ左へと
静かなり植田に月の移りゆく
梟のひな育ちゆく寺の門
新緑や地蔵の頭巾新しき
薄暗き格子戸の奥若楓

〈選者評・一句目〉 夏、いよいよ登山が許される山開きの様子。高い山では雲も間近、神主の祓紙垂が眩しく光ることに作者の喜びも感じられます。

川柳 齊藤 俊醉 選

同級会終と思えば胸騒ぐ
茶席にて四季折々をなつかしむ
娘のジャージ思いで重ね着る至福
ぶらんこの軋みに合わせ舟をこぐ
孫門出財布贈ればキャッシュレス
病む足が温む感謝の福祉風呂
強がっていても弱さが透けて見え
ミスだって年のせいにし軽くする
歩いても弱くなる足いとおしむ

〈選者評・一句目〉 私でもそろそろかなと思つた矢先に、この作品と出合い、続いて来た同級会も終わりかと思つと、気持ちが揺るぎます。寂しいけれど仕方ないですね。

11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。

☎ 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

9月16日(水)必着



投稿フォーム

滝澤まさ子
甲田 隆登
坂口 徳子
菊池三治子
松橋 敏生
山崎 深幸



9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)	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	8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	10日(木)	13:00～16:00			
マンション管理士による なんでも相談	30日(水)			事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411
行政相談／登記・法律相談	16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
女性弁護士による法律相談	10日(木)・24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			
	12日(土)・26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	1日(火)・15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)
	9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

“代引き配達”を利用したインターネット通販のトラブルにご注意を！

“代引き配達”は、代金と引き換えに荷物を受け取るため、代金を前払いしたのに商品が届かないといったトラブルはなく、また、クレジットカード番号などを相手側に伝えずに決済できるという利点があります。一方で、消費生活センターには、代引き配達を利用したところ「届いた商品が広告とは異なる偽物(粗悪品)だった」「返金を求めたいが販売サイトと連絡が取れない」といった相談が多く寄せられており、そのほとんどは海外のサイトによるものと考えられています。また、「家族が注文したと思い、代引きで受け取ったが、誰も注文していなかった」といった悪質な“送り付け”事案も増えています。

消費者へのアドバイス

- 注文前に、販売サイトの住所、連絡先などの記載があるか確認しましょう。
また、販売サイトの名称などをインターネットで検索し、当該サイトに関して「偽物が届いた」「詐欺」などの書き込みがないかを確認しましょう。
- 大幅に値引きされているなど、少しでも怪しいと思ったら注文しない。

- 代金を支払い、外箱を開封してしまうと宅配業者に返金を求めることが難しくなるため、注文後に怪しいと分かった場合は、宅配業者に事情を伝えて受け取りを拒否しましょう。また、覚えのない荷物が届いた場合は、家族の確認が取れるまで受け取りを保留しましょう。



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。