

生活道路の法定速度が時速30kmに引き下げられました

9月1日から、生活道路（地域住民の日常生活に利用されるような、中央線などがない道路）における法定速度が時速30kmに引き下げられました。自動車を運転する際は、決められた速度の範囲内でも道路状況や交通環境に応じた安全な速度で走りましょう。

上田警察署 ☎22・0110
 （市民参加・協働推進課）

雇用のトラブルで お困りではありませんか

労働者個人と事業主との雇用トラブル（解雇・賃金・パワハラ など）について、県労働委員会の専門家が中立的・公正な立場で「あっせん」により円満な解決のお手伝いをします。手続きは無料で、秘密は厳守されます。

東信労政事務所 ☎25・7144
 （地域雇用推進課）

漏水調査にご協力ください

上下水道局では、限りある水資源の有効活用や漏水による道路陥没事故の未然防止などのため、市内の一部で漏水調査を実施します。当局が指定する委託業者の調査員が、水道の点検・調査を行う際、お客様の敷地内に立ち入ることになりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。調査員は、氏名を記した身分証明書と腕章を携行しています。なお、調査による断水、お客様の費用負担は一切ありません。

上水道課 ☎72・4253

家庭介護者慰労金を支給します

対象 次の全てに該当する方

- 令和7年11月1日～令和8年10月31日に要介護3・4・5と認定された方を在宅（同居）で介護した期間が180日以上ある方
- 介護者・要介護者ともに市内に住所を有する方
- 市税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の滞納がない方（介護者）、介護保険料の滞納がない方（要介護者）

支給金額 要介護者1人につき10万円
申請方法

該当と思われる方へ10月上旬に申請書を郵送します。支給条件を確認し申請書を記入のうえ、返送してください。

高齢者介護課 ☎23・5131
 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

10月は 児童手当の支給月です

令和8年8～9月分の児童手当を10月13日頃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）。申請されていない方は、早めの手続きをお願いします。

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

お知らせ

丸子文化会館の愛称が ASPINA文化ホールに

6月30日にシナノケンシ株式会社と上田市丸子文化会館に係るネーミングライツ契約を締結しました。これに伴い、10月1日より、上田市丸子文化会館の愛称は「ASPINA文化ホール」となり、下記のように施設呼称が変更となります。

【施設呼称の変更】

変更前：上田市丸子文化会館
 変更後：^{アスパヒナ}ASPINA文化ホール
 （上田市丸子文化会館）

【セレスホール呼称の変更】

変更前：セレスホール
 変更後：**大ホール**

※他の施設（小ホール・控室・リハーサル室・楽屋・会議室・展示室 など）の呼称変更はありません。

詳細は市ホームページをご覧ください。

丸子文化会館 ☎42・0001



市ホームページ
ID:93525

初めてでも安心！ 便利な証明書発行機設置

マイナンバーカードがあれば、申請書なしで証明書が取得できるマルチコピー機を設置しました。操作は職員がサポートしますので、「機械が苦手」という方も安心してご利用ください。

稼働時間 平日 8:30～17:15

設置場所 本庁舎1階 総合案内横

取得可能な証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部（個人）事項証明書、戸籍の附票の写し

市民課 ☎23・5334

場所の記載がないイベントは、**画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。

アクアプラザからのお知らせ

アクア秋まつり

日時 10月12日(月・祝)
10:00~12:00 ※雨天中止
場所 アクアプラザ上田 駐車場
内容 フリーマーケット ほか
フリーマーケット出店者募集
区画 2.5m×5m(駐車場枠)
定員 先着30区画
料金 300円(入浴券と引き換え)
申込 9月21日(月・祝)以降、窓口へ
臨時休館
施設保守および機器調整のため休館します。
期間 10月13日(火)~24日(土)
問 アクアプラザ上田 ☎26・2626
(スポーツ推進課)

募 集

災害時協力井戸の登録をお願いします

市では家庭や事業所の敷地などに井戸があり、災害時に井戸水を地域のために提供していただける方を募集しています。地震などの災害発生時には、断水により水道が復旧するまでに時間を要する可能性があります。こうした事態に備え、災害時に水道が復旧するまでの代替水源として、提供可能な井戸を市が事前に把握し、地域の皆さんにお知らせするものです。災害時の利用は「生活用水(洗濯、トイレ、掃除 など)」として地域の皆さんに提供していただきます(飲用ではありません)。
登録の申請方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。
問 危機管理防災課 ☎21・0123



市ホームページ
ID:132259

シルバーウィーク中のごみ収集・受け入れ

9月21日(月・祝)~23日(水・祝)のごみ収集は通常通り行います。上田・丸子クリーンセンターのごみの受け入れはお休みです。自治会資源物回収は、「ごみ・資源物収集カレンダー」をご覧ください。
問 廃棄物対策課(上田クリーンセンター) ☎22・0666
丸子クリーンセンター ☎43・2131



市ホームページ
ID:1138

人工透析のための通院費助成

じん臓機能障がいにより、人工透析のために通院した交通費の一部を助成します。
対象期間 令和8年4~9月
対象 次の全てに該当する方
①市内在住で人工透析を受けている
②通院距離が片道2km以上
③市税の滞納がない
申込 10月7日(火)まで
その他 申請をご検討される方は、お問い合わせください。
問 障がい者支援課 ☎23・5158
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

社会生活基本調査

この調査は、私たちが1日の内どのくらいの時間を仕事、家事、地域での活動などに費やしているか、過去1年間の自由時間にどのような活動を行ったかについて調査し、ワーク・ライフ・バランスの推進、少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料を得ることを目的として実施します。10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査をお願いします。調査の趣旨をご理解いただき、回答をお願いします。
問 政策企画課 統計企画担当 ☎23・2235

子どものインフルエンザワクチン接種費用を補助

接種対象期間 10月1日(休)~令和9年1月31日(日)
対象者 接種日時時点で市民かつ1歳~中学3年生(15歳)の方
補助金額 上限1,000円(1人につき1回まで)
申請方法 医療機関で予防接種を受けた後、令和9年3月31日(火)までに市ホームページ内の電子申請で
市ホームページ ID:116507
その他 医療機関に指定はありません。詳細は市ホームページをご確認ください。
問 健康推進課 ☎28・7124
丸子保健センター ☎42・1117
真田保健センター ☎72・9007
武石健康センター ☎85・2067

ハロウィンジャンボ宝くじ発売中

1等・前後賞合わせて4億円!
同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等・前後賞合わせて4,000万円!
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、高齢化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。
販売期間 10月16日(金)まで
販売額 各1枚300円
抽せん日 10月26日(月)
問 財政課 ☎23・5113

ネットでも
買える!

ハロウィンジャンボ4億円
(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ同時発売
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、高齢化対策などに使われます。
9月16日(金)発売!
抽せん日 10/26(月)
宝くじ公式サイト

公益財団法人長野県市町村振興協会 各1枚 300円

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。



あなたのまちへ移動図書館車が巡回します(10月～令和9年3月)

駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。各図書館へお問い合わせください。



市ホームページ
ID:1236

●やまびこ号

☎ 上田図書館 ☎22・0880 真田図書館 ☎72・8080

地域		上田						真田	
コース		中塩田 川辺 浦里	室賀 東塩田 富士山	神科 中塩田 西塩田 別所	塩尻 西部 新田	豊殿 城下 川辺	川西 神川	本原 菅平 長	本原 傍陽
曜日		水	金	水	金	水	金	火	火
巡回日	10月	7日	9日	14日	16日	21日	23日	6日	20日
	11月	4日	6日	11日	13日	18日	20日	10日	17日
	12月	2日	4日	9日	11日	16日	18日	1日	15日
	1月	6日	8日	13日	15日	20日	22日	12日	19日
	2月	3日	5日	10日	12日	17日	19日	2日	16日
	3月	3日	5日	10日	12日	17日	19日	2日	16日

●あおぞら号

☎ 丸子図書館 ☎42・2414

地域		丸子				丸子・武石		丸子
コース		東内 西内	鹿教湯病院 まるこ敬老園 ベルポート まるこ	腰越 依田	中丸子 下丸子 長瀬	依田・長瀬・ まるこ保育園	武石A 武石B	塩川 藤原田 依田茂沢
曜日		火	水	木	火	水	水	木
巡回日	10月	6日 20日	7日 21日	8日 22日	13日 27日	14日	28日	1日 15日 29日
	11月	3日 17日	4日 18日	5日 19日	10日 24日	11日	25日	12日 26日
	12月	1日 15日	2日 16日	3日 17日	8日 22日	9日	23日	10日 24日
	1月	12日 26日	13日 27日	14日 28日	19日	20日		21日
	2月	9日 23日	10日 24日	11日 25日	2日 16日	17日	3日	4日 18日
	3月	9日 23日	10日 24日	11日 25日	2日 16日	17日	3日	4日 18日

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、第三弾の投稿企画として、「魅力いっぱい!うえだの秋」をテーマとした写真を募集しています。秋を彩る紅葉、秋祭りやスポーツ行事などのイベントはもちろん、うえだの秋の魅力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

「魅力いっぱい!うえだの秋」

※募集テーマ以外の写真も随時募集中です。

募集期間 11月15日(日)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



市ホームページ
ID:121691

☎ 広報課 ☎71・8080

9月分 市税などの納期限

- 国民健康保険税 3期
- 後期高齢者医療保険料 3期
- 介護保険料 3期

**9月30日(水)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

上田市公共下水道マンホール ふたデザイン募集

新生上田市が誕生してから、令和8年3月で20周年となりました。これを記念して下水道マンホールふたのデザインを募集します。

募集部門 ①小学生の部 ②中学生の部
③一般の部

応募方法

10月16日(金)までに応募用紙(市ホームページにあり)を、市ホームページ内の電子申請、郵送または窓口にへ

その他

応募資格など、詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 下水道課 ☎75・1091

〒386-2292 真田町長7178-1



市ホームページ

ID:133795

元祖！シャッターマンの 隊員を募集

元祖！シャッターマンは、上田城を訪れたお客様の記念撮影の際に、お客様に代わってシャッターを押し、思い出づくりをお手伝いするボランティアです。

募集定員 若干名

応募方法

9月24日(休)～10月9日(金)に氏名・住所・電話番号・生年月日をメールで

その他

年齢・性別は問いません。11月7日(出)・8日(日)開催の「第20回上田城紅葉まつり」から出動します。応募いただいた方には、研修と出動予定の確認があります。

☎ (一社)信州上田観光協会

☎71・6074

✉ ueda-kanko@ueda-kanko.or.jp

(観光シティプロモーション課)

「こども安全安心 見守り委員」募集

子ども・若者を犯罪被害から守り、非行を未然に防止するため、まちなかでの声かけや見守り・あいさつ運動などの活動を行う「こども安全安心見守り委員」を募集します。

応募資格

市内在住の18歳以上の方(高校生を除く)

主な活動内容

街頭巡回(年5～10回程度)、研修会(年3回)、学校との懇談会(年1回) など

活動報酬 2,350円/回

任期 令和9年4月から2年間

(学生は1年間でも可)

応募方法

応募用紙(窓口に、市ホームページにあり)に必要事項を記入し、メール、FAX、郵送または窓口にへ。後日面談を行います。

その他

詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ 生涯学習・文化財課

☎23・6375 ☎23・6368

〒386-8601(住所不要)

✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ

ID:135007



男女共同参画推進事業者 表彰募集

男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる事業者を表彰します。自薦、他薦は問いません。

対象

次のいずれかに該当する市内の事業者(事業活動を行う法人、非営利団体および自治会、PTA、各種団体 など)

①女性の能力活用や職域拡大のため、積極的な取り組みを行っている事業者

②家庭生活と仕事、その他の活動との両立を支援するための独自の取り組みを行っている事業者

③その他、男女が共同して参画することができる環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者

応募方法

11月13日(金)までに応募

用紙(窓口に、市ホームページにあり)を郵送

または窓口にへ

☎ 人権共生課 ☎23・5245

〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

ID:116297

花の百名山 根子岳 ササ刈りボランティア募集

日時 10月31日(出) 8:30～17:00

集合場所

アンダーアーチャー菅平アリーナ 駐車場

内容

根子岳の在来山野草を回復させるなど、植生保護活動のため登山道(避難小屋～根子岳山頂)のササ刈りを実施します(ミニレクチャーあり)。

講師 津田吉晃氏(筑波大学准教授)

対象 登山およびササ刈りができる方

定員 先着30名

持ち物 飲み物、昼食、雨具、防寒具、登山用の靴、刈り払い機(お持ちの方)

申込 10月21日(火)までに真田中央公民館(☎72・2655)に電話で

☎ 真田産業観光課 ☎72・4330

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。



後見人のつどい



日時 11月20日(金) 10:00~12:00

場所

ふれあい福祉センター2階 大会議室

内容

●プチ講演会

①後見事務について

②市民後見人の取組みについて

●交流会

講師 長野家庭裁判所上田支部職員、
小柳奈己氏(市民後見人)

対象

上田市、東御市、長和町、青木村、
坂城町で成年後見人、保佐人、補助人を
されている方、成年後見人予定者、
任意後見人、任意後見人受任者

定員 先着20名

申込 11月6日(金)までに電話で

問 上小圏域成年後見支援センター

☎ 27・2091

(障がい者支援課)

行政相談委員が 巡回行政相談所を開設



日時/場所

●10月19日(月)

10:00~12:00/塩田公民館

14:00~16:00/川西公民館

●10月21日(水)

10:00~12:00/上野が丘公民館

14:00~16:00/城南公民館

内容

毎年9月~10月は「行政相談月間」です。
期間中の上記日時に、総務大臣に委嘱
された行政相談委員が巡回行政相談所
を開設します。行政(国・県・市)の仕事に
対する苦情や要望などのご相談を受け
付け、解決のための助言や関係機関に
対する通知などを行います。「どこに
相談したらいいかわからない」「役所に
申請したが進まない」など行政に対する
困りごとがありましたら気軽にご相談
ください。

問 市民課 ☎ 71・8051

古着を回収します



家庭で不要となった衣類(再び着用できる
もの)を回収します。洗濯後、なるべく
たたみ、ビニール袋に入れてご持参くだ
さい。同日開催の各イベントにも、ぜひ
お立ち寄りください。

日時/場所

●10月3日(土) 13:00~15:00

/上田創造館 駐車場(うえだ環境フェア)

●10月17日(土) 10:00~12:00

/武石地域総合センター 駐車場

●11月28日(土) 9:30~12:00

/ASPINA文化ホール(上田市丸子文化
会館) 別棟1階 展示室(丸子地域消費
生活展)

回収品目

古着(シャツ類・ズボン類 など)、靴、
ぬいぐるみ など

問 廃棄物対策課 ☎ 22・0666

催 し



保育の職場説明会



日時 11月11日・18日の水曜日

両日 14:00~

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容

公立保育園の仕事の内容などをお話し
します。保育士資格の有無は問いません。
保育士の仕事に興味のある方はお気軽
にご参加ください。保育士の募集も随時
行っています。併せてご相談ください。

申込 10月1日(木)以降、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: 103292

その他

全体会(30分程度)の後、
個別に相談を受け付けます。

問 保育課 ☎ 23・5132



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 10月3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

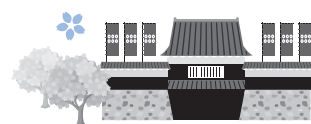
①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの

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)



就職個別相談 ミニジョブカフェ

日時 10月8日(休)・27日(休)、
11月12日(休)・24日(休)
各日 13:30、14:30、
15:30～ (各50分)

場所 勤労者福祉センター

内容

就職や転職、働くことに関するさまざまな悩みに対して、専門アドバイザーが丁寧にアドバイスします。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



市ホームページ

ID:2552

事業所見学会

日時 10月20日(休) 15:10～17:00

場所 日置電機株式会社(小泉81)

内容 太陽光発電・蓄電池を活用した再生可能エネルギーの利用など、脱炭素経営への取り組みを実践している日置電機株式会社を見学します。

定員 先着10名

申込 氏名、所属、連絡先をメールまたは電話で

☎ うえだ環境市民会議(環境政策課内)

☎23・5120

✉ kankyo@city.ueda.nagano.jp



きのこ中毒を防止しましょう

①きのこ中毒防止展示会

日時 9月26日(土) 11:00～16:00

場所

あさつゆ丸子農産物直売加工センター

内容 きのこ各種の展示、きのこ鑑別相談

②きのこ衛生指導員による

「きのこ勉強会」

日時 10月13日(休)・19日(月)・26日(月)

各日 14:00～15:00

場所 上田合同庁舎3階 301号室

内容 きのこの鑑別

持ち物 鑑別して欲しいきのこ各種(状態が悪い、種類ごとに分けていない、一部しかないきのこは判別できない可能性があるため、根元から採取してください)

その他

①は別日に道の駅あおき・雷電くるみの里でも開催します。①②とも日程変更の可能性があるので、市ホームページをご確認ください。

☎ 上田保健福祉事務所 食品・生活衛生課

☎25・7152



市ホームページ

ID:1452

(健康推進課)

あすなろの会上田 (上小地域自死遺族交流会)

日時 10月15日(休)

13:30～15:30(受付 13:15～)

場所 市内(参加者に別途お知らせします)

内容 大切な家族を自死で亡くされた方の交流会です。

対象

家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・きょうだい・子ども)

申込 電話で

☎ 上田保健福祉事務所

健康づくり支援課

☎25・7149(平日 9:00～16:30)

(健康推進課)



動物慰霊の会

日時 10月5日(月) 16:00～

場所 大星斎場

内容 動物愛護の普及啓発を図ります。

☎ 上田保健福祉事務所 ☎25・7153

(環境政策課)



櫓門オレンジライトアップ

日時 9月16日(休)～30日(休) 日没～22:00

場所 上田城東虎口櫓門

内容

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。

市では令和7年7月に「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言」を宣言しました。認知症への関心を広げ理解を深めるため、「温かさ」「希望」を象徴するシンボルカラー、オレンジ色で櫓門をライトアップします。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140



パブリックコメント実施

上田市認知症施策推進計画(案)

募集期間 9月24日(休)～10月23日(金)

公表場所 市ホームページ、☎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☎窓口へ

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140 ☎29・4466

✉ korei@city.ueda.nagano.jp ☎386-8601(住所不要)

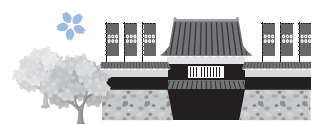


市ホームページ

ID:1385

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「ご来場でも」「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。



蚕都みりよく発見！ ツアー 信州大学繊維学部 [活力あるまちづくり支援金事業]

日時 10月3日(出) 10:00~12:00
場所 信州大学繊維学部(常田3-15-1)
内容 国の登録有形文化財の講堂や資料館、
 ビジュアルアートが楽しめる真綿
 蚕糸館を、信州大学の酒井清氏に
 ご案内いただきます。
定員 先着20名
料金 500円
申込 9月28日(月)までに電話で
問 蚕都展実行委員会
 ☎22・1927(小岩井)
 (市民参加・協働推進課)

音楽詩「雷鳥の歌」 [上田市文化支援事業]

日時 10月3日(出) 14:00~(開場 13:30)
場所 サントミュージゼ 小ホール
内容 平塚らいてうの生涯を、朗読と
 歌でお届けします。
出演 朗読:長野里美、歌:Emme、
 ピアノ:松本MOCO
料金 1,000円(全席自由)
申込 電話で。当日受付で代金と引換え
 にチケットをお渡しします。
問 上田真田平塚らいてうの会
 ☎070・2678・6614(金子)
 (文化政策課)

第12回 市民の森祭り [活力あるまちづくり支援金事業]

日時 10月18日(日)
 9:30~15:30
場所 市民の森公園
内容 市民の森公園全体を会場
 に、雑貨販売や飲食、ワークショップ、
 地元小・中学生による演奏、オブスタクル
 体験(対象・定員あり)など、多彩なイベ
 ントを開催します。
問 市民の森活性化委員会
 ☎090・6000・4970(中村)
 (豊殿地域自治センター)



市ホームページ

ID:129778

第25回 千曲川クリーンウォーク

日時 10月24日(出) 8:00~9:30
 (受付 7:30~) ※少雨決行
場所 千曲川市民緑地
 (集合場所 上堀グラウンド)
内容 千曲川の自然環境と景観を楽しみ
 ながらの清掃活動を行います。
持ち物 軍手、ごみバサミ など
その他 ごみ袋は主催者が用意します。
問 経営管理課 ☎75・2276

下水道の日記念 マンホール蓋の集会(カフェ)

日時 9月26日(出) 13:30~
場所 市役所本庁舎 1階 つむぎラウンジ
内容 下水道の日(9月10日)に合わせて、
 デザインマンホールの魅力と下水道の
 大切さを知ることができるイベント
 です。
【催し】
 ●マンホールをデザインしよう
 ●セミナー・ワークショップ
 ●下水道のはなし
 ●クイズ・ゲーム大会
その他

当日参加も可能ですが、
 9月24日(休)までに市ホーム
 ページ内の申込フォーム
 から事前申込された方
 には、プレゼントをお渡し
 します。

問 信州うえだ 蓋の会
 ☎090・2215・0712(半田)

(下水道課)



市ホームページ

ID:134809

あたたかい 心

寄附をいただいた皆さま、ありがとうございました
 ました。厚く御礼申し上げます(7月分)。

- ◇一般財団法人長野県交通安全協会様
 交通安全マップ各校50部・ハザードマップ各校1部/小学生の交通安全のため市内
 全小学校へ
- ◇上小牛乳販売株式会社様 現金3,000,000円/学校給食事業のため

ふるさと寄附金 1,017件 20,153,700円

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。



うえだ多文化 交流フェスタ2026



日時 10月25日(日) 10:00~13:00
場所 中央公民館 1階展示室、3階大会議室
内容

世界各国の文化に触れ、多文化共生への理解と異文化交流を深めることができるイベントです。展示コーナーや体験ブースをはじめ、世界各地の料理の試食が出来たり、音楽・ダンスなどのステージパフォーマンスをお楽しみいただけます。

問 上田市多文化共生推進協会(AMU)
☎25・2631
人権共生課 ☎75・2245

上田道と川の駅 安全安心イベント2026



日時 10月10日(土) 9:30~14:30

- 内容**
- ①災害対策・安全対策車両大集合
 - ②防災関連活動、防災用品の展示・提供コーナー
 - ③安全・安心な、農産物、手芸・工芸品、加工食品コーナー
 - ④健康チェックコーナー
 - ⑤わんちゃんコーナー
 - ⑥スタンプラリー(全スタンプを集めた方に、災害用備蓄食などをプレゼント)
 - ⑦ヘリコプター搭乗体験(有料) 9:00~16:00

その他

ヘリコプター飛行に伴う騒音が発生します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。また、内容は変更となる場合があります。詳細は、お問い合わせください。

問 上田道と川の駅 おとぎの里
☎75・0587

(交通政策課)



親子で楽しもう！ リバーフロあそ火の運動会！



日時 10月31日(土) 9:30~11:30
場所 リバーフロント市民の広場
(丸子総合体育館 テニスコート奥)
※雨天時は丸子総合体育館

内容 みんなで協力する勝敗のない運動会です。今年は、普段はリバーフロントではできない「火おこし」にもチャレンジ！自分たちでおこした火で秋の恵みを焼いてみよう！運動のできる服装でお越しください。

講師 清水洋幸氏(あそび心BASE
アフタフ・バーバン信州)

対象 年少児~小学生とその保護者

定員 先着20組程度

持ち物 飲み物、軍手

申込

9月24日(木)~10月15日(休)
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:135841

問 依田川リバーフロント市民協働事業
実行委員会

(丸子地域振興課内) ☎42・1041

UEDA ヒュバ・フェスティバル 2026~風と、音楽と、サウナ。~ [活力あるまちづくり支援金事業]



日時 10月11日(日) 10:30~18:30

場所 信州国際音楽村

内容

フィンランドの「ヒュバ(心地よさ)」をテーマに音楽・サウナ・マルシェ・ワークショップ・キッチンカーを通して、自然の中で心地よい時間を過ごせる体験型フェスティバルです。

定員 サウナは定員制・事前予約優先

料金

前売券2,500円、当日券3,000円、
高校生・大学生1,000円、小中学生 無料
※サウナ利用別途3,000円(1日利用可)

その他

チケットの購入方法など、
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:129778

問 ヒュバ・ミュージック・

フェスティバル実行委員会

✉ hyvamusicsfes@gmail.com(高木)

(市民参加・協働推進課)

上田市ファミリー・サポート・センター 会員募集・講習会



市ホームページ

ID:2772

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けを必要とする方(依頼会員)とお手伝いをしたい方(提供会員)が登録し、子育ての相互援助活動を有償(1時間あたり基本600円)で行う会員組織です。サポートをしていただける方、講習内容に興味のある方向けの講習会を開催します。

日時 11月5日(休)・6日(金)・9日(月)・10日(火) 各日 9:30~12:00

場所 ふれあい福祉センター 2階 大会議室

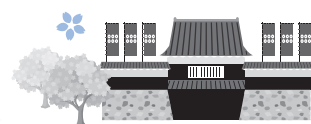
申込 11月2日(月)までに市ホームページ内の申込フォームまたは電話で

※先着3名まで託児あり。10月23日(金)までに要予約

その他 講習会の日程、内容など詳細は市ホームページをご確認ください。

問 上田市ファミリー・サポート・センター本部 ☎21・3016

(子育て・子育て支援課)



キャリアデザインセミナー

日時 10月8日(木) 14:00～16:00
場所 勤労者福祉センター
内容 今後どのような働き方をしたいかなどを「キャリアデザイン」の視点から学びます。
対象 求職中または転職や再就職をお考えの44歳までの方
定員 先着10名
申込 市ホームページ内の申込フォームで
問 地域雇用推進課 ☎26・6023



甲乙共通課程 防火管理講習

日時 10月29日(木)・30日(金)
両日 9:30～16:30
※乙種は29日(木)のみ
場所 上田創造館
内容 多くの人が出入り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100名
料金 甲種5,000円、乙種4,000円(当日徴収)
※上田地域防火協会員は半額
申込 10月5日(月) 9:00以降、問または上田広域8消防署の窓口で
問 消防予防課 ☎26・0029

犬のしつけ方教室

日時
●学科 9月26日(出) 13:30～15:30
●実技(全5回)
10月3日・10日・17日・24日・31日の土曜日(予備日 11月7日)
各日 13:30～15:00
場所 学科 上田合同庁舎南棟2階 会議室
実技 上田合同庁舎 駐車場
対象 犬の登録、狂犬病予防注射、その他ワクチン接種済みの生後4か月以上の犬(1歳未満が望ましい)の飼い主で、原則全日程参加可能な方
料金 5,000円(初回徴収)
持ち物 犬の鑑札、ワクチン接種証明書、ほか犬に必要なもの
申込 9月25日(金)までに電話で
その他 実技には犬も連れてきてください。
問 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) ☎25・7153 (環境政策課)

福祉有償運送等運転者講習会

日時 10月29日(木) 9:00～19:20(予定)
場所 西部公民館
内容 国土交通大臣指定運転者講習(座学・実技)
対象 市内在住で住民主体の移動サービスに携わる方、今後サービスを検討中の方
定員 先着8名
料金 1,650円(テキスト代。当日徴収)
持ち物 運転免許証、筆記用具、昼食、飲み物 など
申込 10月14日(木)までに電話で
その他 実技では、屋外での立動作や体を屈めた動きをします。支障のある場合はご相談ください。
問 高齢者介護課 ☎23・5140

講座・教室

求職中の若者のためのパソコン講座

日時 10月16日(金)・19日(月)・21日(水)～23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 10月15日(木) 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)

脳力アップ! すくだせ教室

日時 10月27日(水) 13:30～15:30
場所 中央公民館3階 大会議室
内容 認知症予防のためのミニ講座「ヒアリングフレイルって?～難聴は認知症の大きなリスクです～」と、脳を活性化させる脳トレ、体操を行います。動きやすい服装でお越しください。
講師 竹内洋彦氏(言語聴覚士/長野医療衛生専門学校教務)
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50名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 10月1日(日)以降、電話で
問 高齢者介護課 ☎23・5140

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。



はつらつ健康教室



期日／場所

- ①10月6日(火)・14日(水)
／上田城跡公園体育館
- ②10月23日(金)／上田城跡公園体育館 柔道場
- ③10月6日(火)／ASPINA文化ホール
(上田市丸子文化会館) 小ホール
- ④10月20日(火)／長瀬市民センター
- ⑤10月13日(火)・26日(月)／真田中央公民館
- ⑥10月2日(金)・16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、①④は室内用運動靴、
②はヨガマットまたはバスタオル

その他

動きやすい服装・靴でお越しください。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

ときめきウォーキング 神科野竹地域歴史散策



日時 10月7日(火) 9:30～11:30
(受付 9:15～)

集合場所

上野が丘公民館 ※小雨決行、荒天時は
室内運動(室内用運動靴不要)

内容 野竹地域の史跡、往復約4.5kmを
巡ります

対象者 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物・帽子・雨具 など

申込 9月28日(月)以降、電話で

☎ NPOクラブUSC

☎26・5320(平日 10:00～16:00)

(健康推進課)

たけし 紅葉めぐりウォーキング



日時 10月31日(土) 9:00～12:00
(受付 8:45～)

※小雨決行・多雨延期

集合場所 武石観光センター 駐車場
(武石上本入2384-65)

内容 巢栗溪谷、お仙ヶ狭の滝、竜ヶ沢
ダム方面約4kmを、森林浴と紅葉
を楽しみながら歩きます。

対象 市内在住の方

定員 先着30名

持ち物 飲み物・タオル・帽子・雨具 など

申込 10月7日(火)～14日(水)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)

ペアレント・トレーニング



日時 10月14日・28日、11月4日・18日、
12月2日・16日・23日の水曜日
(全7回) 各日 10:00～12:00

場所 市民プラザ・ゆう 講習室

対象 おおむね年長～小学校4年生までの
お子さんの保護者で、原則全日程
参加できる方

定員 先着8名

料金 無料

申込 10月2日(金)までに電話で

その他 託児はありません。

☎ 発達相談センター ☎24・7801

「日本遺産 信州上田・ 塩田平検定」現地学習会



日時 11月8日(日) 9:15～12:30
(受付 9:00～)

集合場所 將軍塚 駐車場(別所温泉179-4)

内容 12月開催予定の「第4回 日本遺産
信州上田・塩田平検定」に向け、
別所エリアを巡る学習会です。

対象 日本遺産や検定に興味がある方

定員 先着20名

料金 一般1,000円、
中学生以下無料

申込受付

10月1日(火)～26日(月)に市

ホームページ内の申込

フォームまたは電話で

☎ 上田市日本遺産推進協議会

(文化政策課内) ☎75・2005



市ホームページ

ID:132568

健康・スポーツ



けんきど カラダ元気℃測定



日時(いずれか1日)

①午前(9:30～11:30)

10月9日(金)、11月9日(月)、12月4日(金)

②午後(13:30～15:30)

10月19日(月)、11月20日(金)、12月23日(火)

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 体組成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 各回先着8名

持ち物 室内用運動靴、飲み物

申込 前日までに電話で

☎ 健康推進課 ☎28・7123

ノーバディーズ・パーフェクト (NP)プログラム



日時 11月6日・13日・20日・27日、
12月4日・11日の金曜日 (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

35歳以上で第一子を出産した、市内
在住で0～3歳のお子さんのお母さん

定員 先着10名

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、フェイス
タオル など)

申込 10月23日(金)までに電話で

その他 6か月～4歳【年少児】の託児あり

☎ 中央子育て支援センター

☎26・3096

(子育て・子育て支援課)

赤十字救急法

①基礎講習 ②救急員養成講習



日時 ①11月7日(土) 9:00～14:00
②11月14日(土)・15日(日)

両日 9:00～17:00

場所 ふれあい福祉センター

内容

日常生活での事故防止や手当ての基本、
胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AEDを
用いた除細動、止血の仕方、包帯の
使い方、骨折などの場合の固定、搬送、
災害時の心得などの知識と技術を習得
する講座です。

対象

①満15歳以上の方

②①の講習を受講し合格した方

料金 ①1,500円 ②2,100円

定員 先着30名

申込

10月16日(金)までに申込

用紙(ホームページにあり)

に記入の上、郵送、FAX、

メールまたは☎窓口へ



市ホームページ

ID:2189

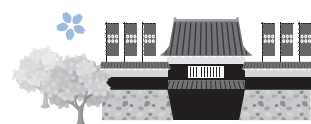
その他

詳細はホームページをご覧ください。

☎ 福祉課 ☎71・8081 ☎24・9423

✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp

〒386-8601(住所不要)



その他のイベント



行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
県下一斉司法書士 無料法律相談	10月17日(土) 10:00～16:00	上田商工会議所 5階ホール	無料	長野県司法書士会 上田支部事務局 ☎28・0777 (市民課)
上田低肺友の会 公開講座 医師が話す 「肺の病気～肺MAC症と COPDを中心に～」	10月1日(木) 14:00～	ひとまちげんき・ 健康プラザうだ 健診ホール	無料	健康推進課 ☎28・7124
オープンファクトリーイベント 東信州産業の陣2026	10月22日(木)～24日(土) 各日 9:00～17:00 ※各事業所により異なります。	参加企業の各事業所	無料 (一部の体験は 有料)	東信州産業の陣事務局 (NEXT RESERVATION 株式会社内) ☎71・7315 (商工課)  ホームページ
からだを動かす楽しさ体験 (市内在住の年長～ 小学2年生とその保護者)	10月3日(土) 10:00～11:30 (親子先着30組)	上田城跡公園第二体育館	無料	9月30日(木)までに親子の氏名、当日 連絡が取れる電話番号をメールで 上田市スポーツ少年団事務局 ☎27・9400 ✉ taikyo@po2.ueda.ne.jp (スポーツ推進課)
①ポップ体操教室 (1歳半～未就園児)	10月6日・20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	9月22日(火・祝)～前日 15:00までに 電話で ①は申込フォームも可 NPOクラブUSC ☎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)	10月3日(土) 10:00～11:00	川西小学校体育館	500円/組	
③キッズ 運動機能向上教室	10月31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身体と脳のトレーニング	11月4日(木) 10:00～11:30	城南公民館 大ホール	500円/人	
①マレットゴルフ 初心者講習会	10月10日(土) 9:00～12:00	塩田の郷 マレットゴルフ場	1,500円	①10月6日(木) ②10月22日(木)までに 電話、FAXまたは窓口で 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39・4455(FAX兼用) (スポーツ推進課)
②マレットゴルフ フォローアップ交流会	10月24日(土) 受付 8:30～		1,000円	
レベルアップ 女子バスケットボール 教室(中学生女子)	10月5日(月)～3月17日(木)の 月・水曜日 (予定 全35回) 各日 19:00～21:00	真田中学校体育館	11,000円 (別途年会費、 保険代)	9月24日(木)以降、電話で NPO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)
みんなで楽しもう！ モルック交流会	10月4日(日) 9:30～11:30 (受付 9:15～)	真田中央公民館 大ホール	500円/人	

① 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「ご来場でも」「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。

(スポーツ推進課)

ID:4593

ID:116088



ID:92361



市立博物館

☎22-1274 (水曜日休館)

第4回博物館講座【企画展記念講演会】

【日時】10月31日(土) 14:00~16:10

【場所】西部公民館 大ホール

【内容】当館で開催中の秋季企画展

「上田城と城主たち—上田城って誰の城?—」の記念講演会

【演題／講師】

- 「小諸時代の仙石氏」／高橋陽一氏(小諸市教育委員会 文化財・生涯学習課)
- 「仙石忠政の上田城復興—発掘調査の成果から見る“築城覚書”—」／和根崎剛(櫓復元推進室)

【定員】先着50名

【申込】9月24日(木)以降、ホームページ内の申込フォームまたは電話で

【その他】企画展開催期間中の博物館観覧券の提示が要件となります(当日会場で購入可)。



ホームページ

史跡めぐり「麻績・筑北の史跡を訪ねて」

【日時】10月24日(土) 8:30~18:00頃

【集合・解散場所】市役所本庁舎 駐車場

【内容】麻績神明宮、麻績宿、福満寺(本尊薬師如来坐像(重文)ほか)、碩水寺(本尊阿弥陀如来坐像(県宝))などをバスで巡ります。動きやすい服装・靴でお越しください。

【定員】先着25名

【料金】3,000円(昼食代、資料代、拝観料、保険代など込み)

※10月16日(金)までに窓口へご持参ください。

【持ち物】飲み物、雨具

【申込】9月25日(金)~10月15日(木)に電話で

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 ※7月29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)。

【ゆずります】

ベビー用たんす／電気こたつ(75cm×75cm)／セラミックヒーター／テレビ(40~42インチ)／介護用テーブル／CD用ボックス／レースカーテン(ピンク)／かめ(大)／七五三用小物(ぞうり・バッグ)／物干し台・竿／植木鉢(5~10号)／梅漬け用びん／健康ステッパー／喪服用帯(冬用)／テレビ台(105cm×49cm×48cm)

【ゆずってください】

ラジオ／園芸用オベリスク／水彩画用絵具／卓上ミシン／卓上手織機／尿取りパット／電子ピアノ／チャイルドシート



市ホームページ

ID:1727

エコ・ハウスで古着回収実施中

【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)

【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、20ℓ程度のビニール袋(スーパーの袋でも構いません)に入れ、コンパクトなサイズで持ち込んでください。

上田市障がい者 レクリエーション教室

日時 11月10日(火) 13:30~15:30

場所 ふれあい福祉センター2階

大会議室

内容

上田市で誕生した、誰もが楽しめる、筒とボールを使ったスポーツ「筒けん」。オリジナルの筒けんを制作し、体験します。汚れてもいい服装でお越しください。

講師 清水悟氏(筒けん考案者)

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

持ち物 飲み物、タオル

申込 9月24日(木)~10月23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 FAX28-5520

(障がい者支援課)

施設イベント

上田市公文書館

☎75-6682 (月曜日・祝日の翌日休館)

上田市誕生20周年記念事業 企画展「新上田市」誕生のあゆみ

【期間】

令和9年2月28日(日)まで

【内容】

令和8年3月6日、上田市は合併から20年を迎えました。新上田市誕生の際には大変多くの人に関わり、さまざまな協議や意向調査などが行われました。当時の協定書など貴重な資料をご覧いただける機会ですので、ぜひご来館ください。

【料金】無料(併設の丸子郷土博物館の展示観覧は有料)



市ホームページ

ID:134340



秋の特別講座

【日時】10月25日(日)

13:30~15:00

【演題】天保飢饉における

幕府領小県郡

12ヶ村等の取組み

【講師】

村松正孝氏(丸子史料研究会前会長)

【定員】先着20名

【申込】10月16日(金)までに電話で



市ホームページ

ID:127234

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。



信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館)

信州ルネッサンス2026 フレッチェッテ オータムコンサート

【日時】10月31日(土) 14:00～

【場所】ホールこだま

【内容】スーパーオペラユニットフレッチェッテによるコンサートです。地域の愛好家による「フレッチェッテコーラス隊(公募)」も出演します。

【出演】●フレッチェッテ 岡本泰寛(テノール)、秋本健(バリトン)、瀧田亮子(ピアノ)

●合唱:信州ルネッサンス2026フレッチェッテコーラス隊

【曲目】オペレッタ「メリー・ウィドウ」より『ヴィリアの歌』(日本語)
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』
ナポリ民謡「フニクリフニクラ」(日本語とナポリ語)ほか

【料金】前売券4,000円、当日券4,500円、
小・中学生1,000円(全席自由)

【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。



池波正太郎真田太平記館

☎28・7100 (水曜日休館、9月24日(木)・25日(金)は振替休館)

文学散歩「池波正太郎ゆかりの《軽井沢》を訪ねて」

【日時】10月21日(水) 9:00～17:00頃(当館集合・解散) ※現地まではバス移動

【内容】池波正太郎が著書『よい匂いのする一夜』にも綴った「軽井沢」を散策。軽井沢高原文庫、軽井沢タリアセン、沓掛時次郎碑、軽井沢発地市庭を訪れます。

【定員】15名(申込多数の場合は抽選。当落は封書でご連絡します。)

【料金】3,500円(昼食代、保険代込み)

【申込】9月21日(月・祝) 10:00～10月1日(木) 17:00に電話で(1組2名まで)

10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	10月10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	10月24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	10月4日(日) 11:00～11:30 ／幼児～小学生	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	10月17日(土) 10:30～	塩川おはなしの会・丸子修学館 高校の生徒の皆さん ／絵本の読み聞かせ
真田図書館 ☎72・8080／月曜日休館	10月17日(土) 10:30～	ミミールの会／かみしばい

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】10月24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4回目(全5回)。

【演題】千曲川ワインバレー

【講師】片山幸子氏

【定員】先着30名

【申込】9月26日(土)以降、電話または窓口で

丸子図書館

☎42・2414 (月曜日休館)

図書館まつり

【期日】10月17日(土)

【時間／内容】

①10:00～15:00

／ミニミニリサイクル
ブックフェア



市ホームページ

ID:103264

②11:00～12:00

／しずく型リースを作ろう
～ドライフラワーで作る素敵なりース～
(高校生以上／先着15名)

③14:30～

／ハロウィンかぼちゃを作ろう！
(未就学児～中学生／先着10名)

④9:00～16:00／図書館ビンゴ

⑤終日／世界に一つだけのしおりを作ろう

【申込】②③は9月24日(木)以降、

電話または窓口で

真田図書館

☎72・8080 (月曜日休館)

真田塾

【日時】①10月17日(土) ②10月31日(土)
両日 14:00～16:00

【演題】

①神川の水利と地域農業の歴史

②バラとガーデニング

「あなたも楽しむバラ育て」

【講師】

①小市邦夫氏

(神川沿岸土地改良区理事長)

②大平喜代子氏

(元信州国際音楽村公園バラの会
チーフアドバイザー)

【定員】各回先着40名

【申込】9月25日(金)以降、電話または窓口で

上田情報ライブラリー

☎29-0210（火曜日休館）

秋のピースコンサート ～音楽と絵本でめぐる、平和のひととき～

【日時】10月24日(土) 18:45～20:00(受付 18:15～)
【出演】高木夏子(トロンボーン・朗読)、北澤由美子(ピアノ)
【曲目】音楽絵本「ピースをさがして」
／文:高木夏子、絵:matsuri、作曲:相澤洋正 ほか
【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】9月25日(金)以降、電話または窓口で
【主催】上田図書館倶楽部

大人が楽しむ朗読の会

【日時】10月31日(土) 14:00～15:30(受付 13:30～)
【場所】上田駅前ビル パレオ2階 会議室
【出演】いまあじゅの会(朗読)、デュオ・コモド(ヴァイオリン・チェロ)
【作品】藤沢周平作「虹の空」、小池真理子作「夫婦」ほか
【対象】18歳以上の方 【定員】先着55名
【申込】10月8日(木)以降、電話または窓口で

高齢者が知っておきたいネットトラブルと対策

【日時】10月22日(木) 13:30～15:00(受付 13:00～)
【内容】AI社会でインターネットを安全に利用するために被害の事例と対策方法を学ぶ講座です。
【講師】南澤信之氏(セーフティーネット総合研究所所長)
【定員】先着30名
【申込】前日までに(株)上田ケーブルビジョン(☎0120・160・074)へ電話で
【主催】(株)上田ケーブルビジョン

ビブリオバトル

【日時】11月14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。発表者がおすすめ本を5分で紹介し、参加者が一番読みたいと思った本を投票で選びます。
【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】10月1日(木)以降、電話または窓口で

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。

チャット ジーピーティー はじめてのChat GPT 入門講座

【日時】10月7日(水)・10日(土) 両日 14:00～16:30
※どちらか1日。両日とも同じ内容です。
【内容】ChatGPTの基本的な使い方やプロンプト(命令文)の紹介、注意点などを学びます。
【対象】13歳以上の方
【定員】15名(申込多数の場合は抽選)
【料金】2,490円(テキスト代込み)
【申込】9月29日(火)までにホームページ内の申込フォームで

Excel 入門講座 2日間

【日時】10月16日・23日の金曜日 両日 13:30～16:00
【内容】数値の入力と計算の基礎、グラフ作成、印刷などについて学びます。
【対象】パソコン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】4,810円(テキスト代込み)
【申込】10月5日(月)までにホームページ内の申込フォームで
【その他】
10月30日、11月6日の金曜日には「Excel ステップアップ講座 2日間」も開催します(別料金)。同じテキストを使い、一歩進んだ内容を学びます。詳細はホームページをご覧ください。

フォトショップ Photoshop ステップアップ講座 4日間

【日時】10月19日・26日、11月2日・9日の月曜日
各日 13:30～16:00
【内容】写真の色調補正・レタッチ、レイヤーと選択範囲の応用、シェイプ、画像効果を学び、Webバナーを作成します。
【対象】13歳以上でPhotoshop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】10月5日(月)までにホームページ内の申込フォームで

パワーポイント PowerPoint 入門講座

【日時】10月18日(日) 13:30～16:00
【内容】文字の入力、画像や図形の挿入、アニメーションの使い方など基本の知識を学びます。
【対象】パソコン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】1,500円(テキスト代込み)
【申込】10月5日(月)までにホームページ内の申込フォームで

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、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。

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)	9日(金)・23日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	13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	8日(木)	13:00～16:00			
行政相談／登記・法律相談	21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
行政相談	16日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不 要	真田市民サービス課 ☎72・0154
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不 要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
	毎週月・水曜日	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	2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	22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			
10日(土)・24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	事前に電話で	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	9:00～16:30	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	6日(火)・20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)
	14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

高齢者を狙った悪質商法や特殊詐欺にご注意ください！

高齢者は日中の在宅時間が長いことから、悪質な「訪問販売」や「電話勧誘販売」などのターゲットになりやすい傾向にあります。また、インターネット関連の消費者トラブルや特殊詐欺に巻き込まれるケースも増えています。相談の多い事例を紹介するので、手口を知り、被害にあわないようにしましょう！

- **インターネット通販での定期購入トラブル(サプリや化粧品 など)**
格安で「定期縛りなし」などと表示された広告を見たら、高額な定期購入を疑いましょう。解約を申し出ると違約金などを請求されます。
- **「無料」を強調した点検商法トラブル(屋根・給湯器・シロアリ など)**
「無料で点検します」と勧誘。点検後に「放置すると大変なことになる」などと不安をあおり、その場で高額な契約を持ち掛けてきます。
- **SMSやメール、電話をきっかけとした詐欺トラブル**
行政や警察、大手事業者をかたり、個人情報やお金を詐取するものです。

- **「確実に儲かる」などと投資を誘う詐欺トラブル**
SNSの広告で暗号資産などの投資を誘い、高額なお金を詐取するものです。
- **不用品の買取り(訪問購入)トラブル**
不用品の買取りを口実に来訪。家に上がり込むと「貴金属はないか」と迫り、強引に安値で買い取ろうとします。飛び込みの勧誘は法律違反です。
- **アナログ戻しの契約トラブル**
大手通信事業者などをかたり、「光回線をアナログに戻すと料金が安くなる」と勧誘。手続き代行などの名目で高額な料金を請求されます。

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。