

Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ

9月号

2026 (令和8年)

No.403

特集
地域で紡ぐ新たな
活動のカタチ「うえJOY」



10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

市役所窓口の受付時間の短縮を行います …… 8

デジタルチケット追加情報についてお知らせします

「デジタルチケット」子育て世帯への追加配付・使用期限を延長します! …… 26

学生・地域・企業・行政を結ぶ『共創の拠点』

長野大学に学生と地域をつなぐ新たな拠点となる新棟が完成しました! …… 31

掲載内容は、9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。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

上田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

特集

地域で紡ぐ新たな活動のカタチ



うえJOY

特集の内容は
動画でも
ご覧いただけます

行^{テレビ}チャン
上田市行政チャンネル



固 学校教育課 ☎23・5109 スポーツ推進課 ☎23・5196 文化政策課 ☎75・2005



地域クラブの愛称が「うえJOY」に決定！

多くの応募の中から高桑大雅さん（当時清明小5年）の「うえJOY」が愛称に決まりました。「上を向いて行こう、皆でよろこびを分かち合ったり、楽しんだりしたい」という願いは、夢と希望に満ち溢れ、新たなクラブ活動への期待感を高めてくれます。



これまで学校の部活動は、子どもたちの成長や仲間づくりの場として大切な役割を担ってきました。一方で、少子化の進行により学校単位での活動の維持が難しくなっていることや、指導体制の確保などが全国的な課題となっています。

そこで市では、長和町、青木村とともに、令和9年3月を目途に部活動を終了し、同年4月から地域クラブへ移行します。

地域クラブへの移行は、これまでの部活動をそのまま地域に移すだけではありません。「中学生のやってみたいを地域で紡ぐ」を基本目標に、地域全体で子どもたちの活動を支え、より多様なスポーツや文化芸術活動に挑戦できる環境づくりを進めています。子どもたち一人ひとりの興味や目標に応じた活動の場を広げ、これまで以上に充実した学びや成長の機会を創出していきます。

地域展開を目指す

新たな価値の創造！

全国で進められている部活動の地域展開。上田市では、地域クラブの愛称を「うえJOY」とし、令和9年度の完全クラブ化に向けた準備を進めています。今月は、うえJOYのこれまでの歩みや現在の状況、今後の方向性についてお知らせします。

うえJOY

こんな風に進んでいます！

うえJOYの歩みを一緒に振り返りましょう！

START

Go!!

既存部活動のクラブ化率
86.7%(R8.7.3現在)

うえJOY・準うえJOYクラブ
一覧は市ホームページから



ID:129982

クラブ運営の
環境整備も
進めています

- うえJOY基本方針
- うえJOY情報 など
- 地域クラブ創設に係る補助金
- 地域クラブ運営マニュアル
(ハラスメント防止・安全管理 など)
- 移動に係る自転車利用
- 学校施設の利用
- 教職員の兼職兼業

詳細は
市ホームページ
から



ID:129907

令和5年
12月
2023

部活動地域展開
に向けて協議会発足



令和6年
12月
2024

令和9年3月を目途に
部活動の終了を決定

令和7年
9月
2025

基本方針策定

令和7年
10月
2025

地域クラブの
募集スタート

令和8年
2月~
2026

地域で広がる支援の輪
企業などから部活動地域展開に
対してご寄附をいただいています。

信州国際音楽村「こども音楽活動
サポートプロジェクト」公表
→市民、企業との連携構築

令和7年11月
▶令和8年2月
2025-2026

小・中学校で説明会実施

令和8年
3月~
2026

指導者研修実施！
毎年、対面研修、オンライン
研修を実施予定！



令和8年
4月
2026

地域クラブの
先行実施スタート！



令和8年
8月
2026

国の方針を受けて県の認定制度や
募集の対象区域が示される
→上田市の基本方針の改定

うえJOY・準うえJOYで
活動する皆さんの声を
聞いてみよう！
次のページへGO!!

令和9年
4月
2027

完全クラブ化

令和8年
9月
2026

うえJOY・準うえJOY
活動拡大中！

Now!!



現在、活動をはじめているクラブの関係者に、部活動との違いについてインタビューしました！

うえJOYクラブ

地域クラブの認定要件を満たし、市から認定されているクラブ

CATEGORY

うえJOY
クラブ

川西野球クラブ

令和8年5月 登録
市内中学生など17名が所属



川西野球クラブの皆さん

専門的な指導が受けられます！

僕たちはそれぞれの部活やクラブで活動していましたが、今年6月に3年生が引退したところから川西野球クラブに所属しました。クラブでは部活動のときの外部指導者や学童野球の指導者など、専門の指導者から野球を教えてもらえます。それぞれにあった練習ができるので、本格的に野球ができて楽しいです。

「子どもが好き・野球が好き」 それが活動の原動力です！



手塚さん
(川西野球クラブ代表・コーチ)

地域クラブの申請から始まり、子どもたちのスケジュール調整、財源・移動などクラブを運営する上で大変なことたくさんあります。ですが、私自身子どもたちが好きで、野球が好きというのがクラブ設立・運営の原動力になっています。また、六中のOBや、夏休みに練習に付き合ってくれる学生もいるので、地域全体で協力しながら子どもたちの活動の場を守っています。

地域で支える新しい活動に 期待しています！

地域クラブは、自分の学校だけではなく、さまざまな学校の子もたちと一緒に活動できることが魅力だと思います。また、子どもや保護者が活動内容や競技レベルなどに応じて、自分に合ったクラブを選ぶことも大きなメリットです。新しい取り組みだからこそ試行錯誤もありますが、子どもたちが安心して活動できるよう、保護者や指導者、地域の人みんなで力を合わせて支えていきたいと思っています。



中澤さん(保護者)

CATEGORY

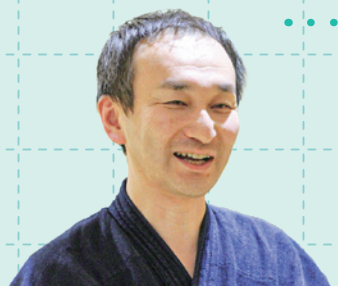
うえJOY
クラブ

中央剣志会

令和7年12月 登録
市内中学生など12名が所属

大人数で稽古に取り組めるようになりました！

剣道を小学生からやっていて、中学でも続けたいと思っていましたが、部活動は人数がすごく少ないので、中央剣志会に入りました。中央剣志会は、他の学校の人々と稽古に取り組めるのがとてもいいと思いました。来年の県大会では、団体戦で1位になって、全国中学校体育大会出場という目標を掲げて、みんな全力で稽古しています。



安田さん(指導者)

子どもたちに楽しく剣道を続けてほしい！

息子が小学1年生の頃から中央剣志会にお世話になっていて、4年生のときに、私も一緒に剣道を再開し、指導に携わっています。会社員なので仕事の調整など大変な面もありますが、子どもたちが自分たちで決めた目標にどのように近づけられるか、どうやって目標を達成できるか、考えながら指導しています。



内藤さん



準うえJOYクラブ

うえJOYクラブには認定を希望しないが、中学生が参加できるスポーツ・文化芸術団体

CATEGORY

準うえJOY
クラブ

伝統文化いけばな

令和7年11月 登録

市内中学生など10名が所属



部活動にはない新しい選択肢が増えました！

私たちの中学校に生け花部がなかったので、クラブでやってみたいと思い、始めました。クラブで友達もできて、花の名前や生け花を通して日本の文化に触れられることが良かったと思います。

練習で使った花は家に持ち帰って生け直します。家に花があると雰囲気が変わって、来客があった時「いいですね」と言ってもらえてとても嬉しいです。



村上芳香さん

(伝統文化いけばな設立者
一般財団法人 小原流 監事)



いけばなクラブの皆さん

子どもたちに花を好きになってほしい！

お花が好きだとか、ちょっとやってみたいという気持ちが子どもに残ると良いなと思い、このいけばなクラブを立ち上げました。あまりお膳立てすることなく、子どもが自分で用意して自分で考えてやっていく。周りを見て考えて動けるようになって欲しいと思って指導しています。

実際に生け花の指導を始めてみると、逆に私の方が子どもたちの感性とか、素晴らしい花に力をもらったりということが多く、楽しみながら活動しています。

うえJOYまつりを開催します！

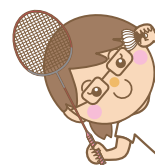
日 時 11月29日(日) 10:00～15:00

会 場 真田中央公民館、真田総合体育館 ほか

持ち物 室内履き

その他 スポーツ競技を体験したい方は動きやすい服装で

クラブ紹介や競技体験、ステージ発表を行います。
クラブ選びに迷っている方も、ぜひご参加ください！



令和9年度からの完全クラブ化に向けて、環境整備を進めつつ、体験イベントや指導者研修会などを行いながら、準備を進めていきます。

また、地域クラブの立ち上げをサポートしながら、うえJOYクラブの登録状況など、随時情報発信を行っていきます。

子どもたちがこれからも安心してスポーツや文化芸術活動を楽しめる環境を作っていくためには、地域の皆さんの力が欠かせません。市では学校・家庭・地域が連携しながら、子どもたちの「やってみたい」を応援する環境づくりを進めていきます。皆さんの温かいご理解とご協力をお願いします。



上田古戦場ハーフマラソン開催に伴い 交通規制を実施します

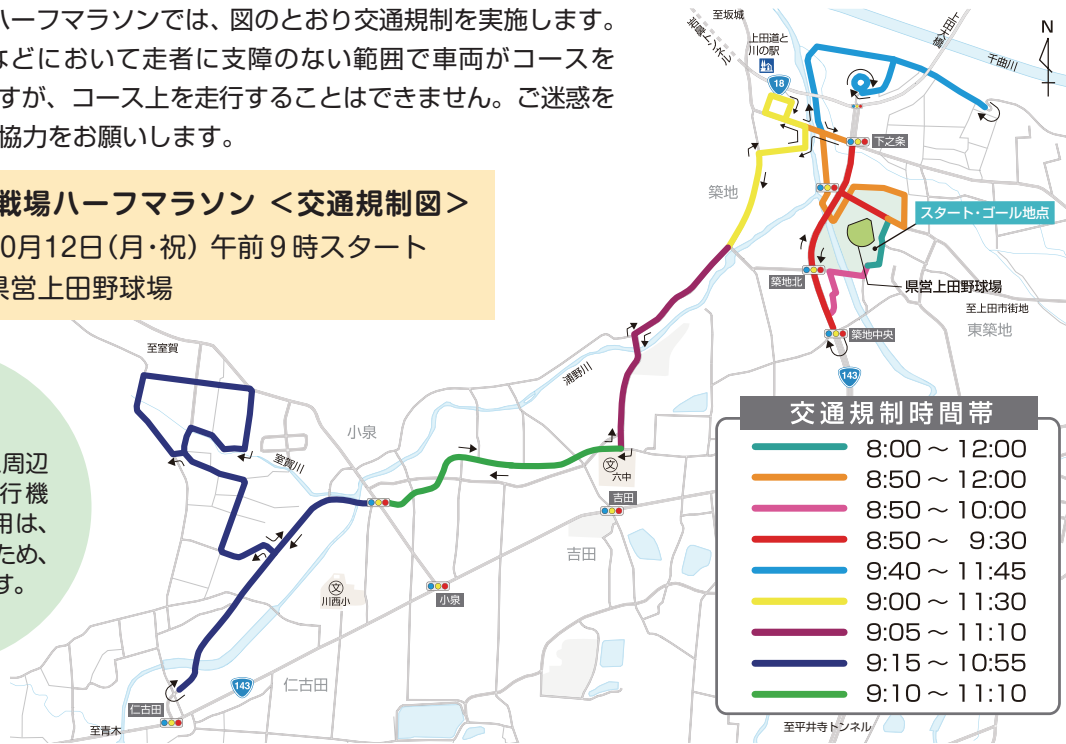
☎ 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局(スポーツ推進課内) ☎23・5196

第40回上田古戦場ハーフマラソンでは、図のとおり交通規制を実施します。規制中は、交差点などにおいて走者に支障のない範囲で車両がコースを横切ることができますが、コース上を走行することはできません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

第40回 上田古戦場ハーフマラソン <交通規制図>

- ◆ 令和8年10月12日(月・祝) 午前9時スタート
- ◆ 主会場 県営上田野球場

会場およびコース周辺での小型無人飛行機(ドローン)の使用は、落下すると危険なため、自粛をお願いします。



信州やまなみ国スポまであと2年！ 令和9年には競技別リハーサル大会が開催されます

令和10年に開催される第82回国民スポーツ大会「信州やまなみ国スポ」に向けて、令和9年に上田市を会場とする国スポ開催4競技(軟式野球・ソフトテニス・ラグビーフットボール・ハンドボール)の大会が開催されます。全国各地からトップレベルの選手が集まるこの大会は、高度な技術、迫力あるプレーを目の前で観戦できる貴重な機会です。市民の皆さんをはじめ、多くの方に会場へお越しいただき、スポーツ観戦を楽しむとともに、国スポへの期待をみんなで高めていきましょう！



市ホームページ
ID:131277

長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

1 軟式野球

※松本市・諏訪市・茅野市・佐久市と共催

大会名 第49回東日本軟式野球大会(2部)

日程 令和9年6月5日(土)・6日(日)

会場 県営上田野球場



2 ソフトテニス

大会名 男子 第72回・女子 第71回全日本実業団ソフトテニス選手権大会

日程 令和9年7月31日(土)・8月1日(日)

会場 ●上田古戦場公園テニスコート

[7月31日のみ]

●オムニコート浅間温泉テニスパーク
(松本市浅間温泉庭球公園)



3 ラグビーフットボール

大会名 第23回全国高等学校合同チームラグビーフットボール大会・第17回全国高等学校女子合同チームラグビーフットボール大会(KOBELCO CUP 2027)

日程 令和9年8月1日(日)～3日(火)
※予定

会場 アンダーアーマー菅平サニアパーク



4 ハンドボール

※千曲市・東御市と共催

大会名 第32回ジャパンオープンハンドボールトーナメント

日程 令和9年8月8日(日)～10日(火)
※予定

会場 自然運動公園総合体育館



もっと便利に！

市内の路線バスが変わります！

公共交通は、運転手不足や燃料費の高騰などにより、減便や路線の廃止が全国で起きています。市では、令和7年10月から都市の持続性や市民の豊かな暮らしを支えるため**地域公共交通利便増進事業**(路線の再編、ゾーン制運賃の導入、運行間隔を一定の周期にそろえるパターンダイヤ化 など)を実施してきました。事業2年目を迎えた今年も、新たな取り組みを実施していきます。

問 交通政策課 ☎23・5011



これまでの
取り組みは
こちらから

令和8年度からの取り組みを紹介

令和8年
5月～11月

シャトー・メルシャン椀子ワイナリー直行便の運行

上田バスでは、観光路線の新たな可能性を探るため、観光客の誘客に高い可能性を秘めている椀子ワイナリーについて、上田駅から直行便で結ぶ観光路線の実証運行を行っています。



上田バス
ホームページ



令和8年
10月～

青木線最終便の延長

千曲バスでは、上田駅発の最終便(平日)の時間を19:55から**21:00**に延長する予定です(増便)。



千曲バス
ホームページ

令和9年
4月～

路線図・時刻表作成

利用者にわかりやすい路線図と時刻表を作成し、系統番号*の付与を検討しています。

※バスを識別しやすいように番号を付与すること



令和8年10月～令和9年9月

上田駅停留所発着時の運賃・ゾーン設定図

上田駅以外の停留所からのご利用および久保林線は、運賃およびゾーン設定が異なりますので、市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。

上田駅停留所からのゾーン制運賃

100円
200円
300円
400円
500円
600円
700円



市ホームページ
ID:115697

ゾーン制運賃などの詳細は各バス会社へお問い合わせください。

問 上田バス(株) ☎34・6602

千曲バス(株) ☎22・2363

東信観光バス(株) ☎0267・53・5522





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)

短縮後窓口受付時間

9時～16時30分

対 象

本庁舎・南庁舎・各地域自治センター および
ひとまちげんき・健康プラザうえだにある全所属

※消費生活センター、公民館、保育所、図書館、サントミューゼ、
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。

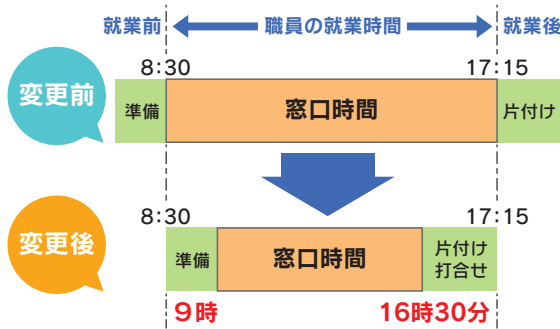
なぜ、窓口を短縮するの？

◎市民サービスの向上

効率化・デジタル化を進め、より便利な市民サービスの提供につなげます。

◎安定した市民サービス提供のための体制づくり

時間外勤務の縮減により、財源を有効活用し、
持続可能な市民サービスの提供を目指します。



利便性は低下しませんか？

ご自宅やコンビニでできる手続きを増やすことで、市役所へ行く手間、
窓口での待ち時間を減らし、市民の皆さんの利便性向上につながると
考えています。

●市役所に行かずにできる手続き

コンビニなどでの証明書などの自動交付・上田市公共施設予約システム など



第21回

人権を考える市民のつどい

株式会社文化放送アナウンサーを経て作家へ転身、子どもの本の専門店や
女性の本の専門店などを立ち上げ、子どもの人権や女性問題などに
取り組まれている落合恵子氏をお迎えし、講演会を行います。

日 時 10月15日(木) 13:30～15:30 (開場 12:45)

場 所 サントミューゼ 大ホール

プログラム

●市民へのアピール 上田西高等学校 ECC国際平和チーム

●講演会 講師 落合恵子氏

(作家／子どもの本の専門店クレヨンハウス代表)

演題 「いのちの感受性」

展 示 人権啓発作品、人権啓発パネル など

その他 詳細は市ホームページをご覧ください。

入場無料
申込不要



©神ノ川智早



市ホームページ
ID:89314

問 生涯学習・文化財課 ☎23・5197

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。

ホームページ

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。

ホームページ

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：^{アスパリナ}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、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。

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。お問い合わせください。

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
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



市ホームページ
ID:116507

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



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 岡 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 岡 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		塩川 藤原田 依田茂沢
						武石A	武石B	
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

岡 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。

岡 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

アンダーアーマー菅平アリーナ 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

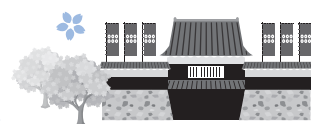
①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの

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、☎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。



景観ウォッチング ～別所温泉街散策～



日時 10月31日(出)
9:30～12:00(受付 9:20～)
※少雨決行、雨天中止

集合場所 旧相染閣 駐車場

講師 谷口弘毅(生涯学習・文化財課)

内容

別所温泉で見られる温泉街と人びとの信仰、養蚕屋が同居する秋の景観を楽しみながら散策します。坂道の多いコースを予定しています。

定員 先着20人

持ち物 飲み物、雨具

申込

10月13日(火)～28日(木)に
市ホームページ内の申込
フォームまたは電話で

問 都市計画課 ☎23・5127



市ホームページ

ID:135226

第5回 梔子ヴィンヤード ワンスケッチ大会開催中



期日 10月4日(日)まで

場所 シャトー・メルシャン

梔子ヴィンヤード(長瀬146-2)
内容 ぶどうがたわわに実る梔子ヴィンヤードでスケッチ大会を開催中！「選べる参加賞」に加え、入賞者には「豪華景品」をプレゼント

持ち物 画板、画材(絵具、クレヨン、鉛筆など何でも可)、日よけ など

その他

●申込方法などの詳細は市ホームページをご確認ください。

●入賞作品は表彰し、アリオ上田や梔子ワイナリーなどでの展示を予定しています。

問 陣場台地研究委員会事務局
(丸子産業観光課内) ☎42・1037



市ホームページ

ID:134676

第49回 上田市高齢者文化祭



日時 10月16日(金) 9:40～15:00

場所

サントミューゼ

- ①ステージ発表 小ホール
- ②作品展示発表 多目的ルーム
- ③クラブ紹介 多目的ルーム

内容

高齢者福祉センターで活動するクラブ会員の皆さんが、一年間の成果を発表します。

発表クラブ

①カラオケ・日本舞踊・手品・パドル体操・ハーモニカ・詩吟・大正琴・社交ダンス・オカリナ

②書道・短歌・陶芸・俳画・パソコン・仏像彫刻

③囲碁・将棋・卓球・マレットゴルフ

問 高齢者福祉センター ☎22・4119

(高齢者介護課)

うえだ環境フェア2026 「うえだの未来、みんなてプロデュース！」 ～地球にやさしい生活をここから～

環境に関する情報について、市民の皆さんと課題を共有するとともに、情報交換・交流の場として「うえだ環境フェア2026」を開催します。

日時 10月3日(土) 10:00～15:00

場所 上田創造館

内容

●参加団体による環境に関する展示や発表

昨年ご好評いただいた丸子修学館高校の生徒による「古着リメイクファッションショー」も開催します。

●古着回収(13:00～15:00) ※午前中は回収を行いません。

●アンケートとクイズに答えてプレゼントをゲット！

●別所線で来場された方に、プレゼントを進呈！

その他 詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 うえだ環境フェア実行委員会(環境政策課内) ☎71・6428



市ホームページ

ID:116320

第21回 市民プラザ・ゆう 総合作品展



内容／日時

①パッチワーク・生花・木彫り・

書道・水彩画(作品展示)

／10月17日(土)・18日(日)

10:00～15:00

②茶道(御茶席)／18日(日) 10:00～13:00

③太極拳(発表)／17日(土) 11:00～11:30

④スポーツ吹き矢(体験)

／18日(日) 9:00～11:30

⑤ハワイアンフラ(発表)

／18日(日) 13:30～14:00

場所 ①② 市民プラザ・ゆう

③～⑤ 中央公民館 展示室

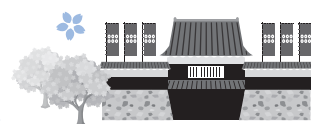
問 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

(人権共生課)



市ホームページ

ID:3523



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わんニャンコーナー
 - 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(木)
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(木)・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

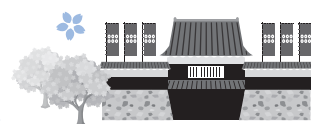
申込 11月2日(月)までに市ホームページ内の申込フォームまたは電話で

※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



市ホームページ
ID:118762

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午前部(9:30～11:30)

10月9日(金)、11月9日(月)、12月4日(金)

②午後部(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

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

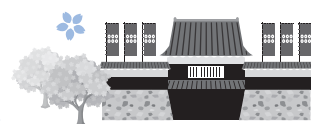
✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp

〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

ID:2189



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・ 健康プラザうえだ 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	

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

(健康推進課)

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

「上田城と城主たちー上田城って誰の城？ー」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。

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、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。

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			市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00		2日前までに電話で	
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。

「デジタルチケット」子育て世帯への追加配付・使用期限を延長します！

食料品をはじめとする物価高騰が続いていることから、子育て世帯に追加でチケットを配付します。併せて、既に配付したチケットの使用期限を12月25日(金)まで延長します。

追加配付対象世帯

令和8年8月1日(土)時点で上田市に住民登録のある、平成20年4月2日以降に生まれた方がいる世帯

配付額

対象者1人あたり6,000円のデジタルチケットを配付

ID・パスワードについて

9月下旬～10月上旬にかけて、追加配付対象世帯に順次通知を送付します。送付には2週間ほどかかります。なお、送付事情によりお手元に届く時期が異なる場合がありますが、10月上旬には届くよう発送しますのでご了承ください。

サポート窓口

アプリのダウンロードやチケットの取得方法をサポートします。

- 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(政策企画課)
☎0120・513・518(平日 9:00～18:00)
☎23・5112(IP電話から)

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。マイナンバーカードなどの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」が使用可能となるのはチケット交付日から数えて5営業日目からです。

子育て世帯に追加配付！

12月25日(金)まで延長！

対応可能店舗はこちら



ホームページ

対応可能な市内郵便局の一覧はこちら



ホームページ



文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

母に似た雲がふんわり浮び出し目、鼻、まゆげを木々がつけたり涼やかな菖蒲の絵手紙送りたり「ひと息ついて」と就活の孫に葉の一枚食むのみならば青虫を潰さずに見たい蝶と舞ふ日を強弱の英語のリズムに魅せられて短歌と違う音律で読むみどりなす田の面をこふのとりが舞ふけふは佳きこときつとあるらむ食足りて畳に安らぐ日日あらばこの上何も望むことなし

〔選者評・一首目〕 ふんわりとしたお母様の顔のような雲が浮かび、手前で揺れている木々の葉がまるで目や鼻や眉のように見えた、というのでしよう。想像力豊かな、観察の楽しい歌です。

俳句 島田 洋子 選

点滴にかすかな音や星涼しちむぐりさ平らかなれと慰霊の日
雨音を音符にたとえ梅雨染し吟行や付かず離れず黒揚羽
炎天や灯籠に蜂潜みをり轆かれるよ道路に蛇が大あくび
パンの屑鳩と啄むすずめの子じりじりと音するごとき日焼けかな
青柿の落つるびびきや山の寺

〔選者評・一句目〕 手術後の点滴の微かな音も聞こえる静かな病棟。窓から見える星の輝く音も聞こえてくる。実際に体験した心情、心に染みます。

川柳 齊藤 俊醉 選

家着には孫のお下がりがハート柄まだ負けんハッピが躍るシニア連
炊事して解る女房の底力ゆるゆると八十路踏み入り景色見る
風呂のようプールでしゃがみ数える児後期高齢言われて気づく己が歳
憩いの場心をつなぐお年寄りエプロンも衣がえして夏迎え
物価高自家どり野菜好評だ

〔選者評・一句目〕 思わずなんとかわいいうおババちゃん、と云う私も同じ。孫の靴(サイズ大)、夏物Tシャツ(少しハテ)でも平気です。時には外にも出ます。楽しいわい。

10月16日(金)必着



投稿フォーム

12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、☎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)

坂口 徳
小林さよ子
竹内 創造
山崎 深幸
羽生田めぐ美
松橋 敏生

「学校給食」は食事のバランスのお手本

学校給食では、月に1回子どもたちに和食を意識づける、「和食の日」を設けて、その良さを理解してもらう取り組みをしています。家庭で日常的に食べる和食の代表は“味噌汁”でしょうか。暑い時期でも温かい味噌汁を食べることで、体の中から温まり、消化、吸収を良くします。最近、食卓に味噌汁は並んでいますか？味噌汁の良さを見直してみませんか。

主食、主菜、副菜を基本とした バランスの良い献立の工夫

献立例：ごはん、牛乳、鯖の照り焼き、たくあん和え、豚汁

主菜 肉、魚、卵、大豆製品

体をつくる「たんぱく質」が含まれる。
体の組織をつくる材料になります。

牛乳

体をつくる「たんぱく質」と
「ミネラル」が含まれる。

副菜・汁 野菜、海そう、きのこ

体の調子を整える「ビタミン」
「食物繊維」が含まれる。
病気や感染症から体を守ります。

主食 ごはん、パン、めん類

体の熱や力になる「炭水化物」
が含まれる。体を動かすための
エネルギーになります。



具たくさん味噌汁で簡単にバランス良く

味噌汁にたんぱく質(肉・魚・卵、大豆製品など)と野菜を入れると「主菜」+「副菜」の2皿分を手軽に食べることが出来ます。忙しいときも、「主食(ごはん、パン、麺など)」に具たくさんみそ汁で簡単にバランスのよい食事がとれます。

《具たくさん味噌汁》簡単にできるポイント



- ・季節の野菜を使う
- ・冷蔵庫の野菜でOK
- ・カット・冷凍野菜も活用
- ・洋風にアレンジも可能

卵、カニカマ、ちくわなどたんぱく質入りの手軽な一品

学校給食試食&食育・運動講座のご案内

日時 ●第1回 11月6日(金)
●第2回 11月26日(休)
両日 9:20~12:20
※両日内容は同じです。

場所 第二学校給食センター

定員 両日各先着20名

料金 360円(試食代)

申込 9月28日(月) 9:00~10月15日(休)に

市ホームページ内の申込フォームまたは電話で

☎ 学校保健給食課 ☎23-5173



市ホームページ
ID:118973

10月は乳がん月間です

乳がんは女性が一生のうちで最もかかりやすいがんですが、初期の段階で治療すれば高い確率で治癒するとされています。早期にがんを発見し治療するためには、次の2つの習慣を継続することが大切です。

☎ 健康推進課 ☎28-7124

定期的に乳がん検診を受診しましょう

自覚症状がない時期のがんを発見し治療するためには、定期的に検診を受診することが大切です。乳がん検診(マンモグラフィ検診)は乳房を専用の機械で挟み、レントゲン撮影をするもので、「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は、2年に一度のマンモグラフィ検診が推奨されています。

ブレスト・アウェアネスを習慣にする

ブレスト・アウェアネスとは、「自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活すること」です。(Breast=乳房 Awareness=意識すること)

乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。「いつもと違う」に気が付けるよう、自分自身の体と向き合う時間を持ちましょう。



市ホームページ
ID:2472



ブレスト・アウェアネスの 4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る(日頃から見て、触って、感じる)
- ② 乳房の変化に気をつける(しこりや血性の乳頭分泌 など)
- ③ 変化に気が付いたら、すぐに医療機関を受診する
- ④ 40歳になったら、2年に一回乳がん検診を受ける

高齢者のインフルエンザ・ 新型コロナワクチン接種が始まります



接種にあたりご注意ください

- 予診票は委託医療機関に備え置いているものをお使いください
(対象者への個別送付はありません)

※市外で接種を希望される方は☎へお問い合わせください。

実施期間

10月1日(木)～
令和9年1月31日(日)



インフルエンザ



新型コロナ

対 象
(市民で次のいずれかに該当する方)

- 65歳以上 予防接種を希望するという意思表示ができる方
- 60～64歳 心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスの免疫機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方

自己負担金

- インフルエンザワクチン 1,300円 ● 新型コロナワクチン 4,500円
(生活保護受給者などは、市が発行する無料受診証の提示で無料)

持 ち 物

年齢・住所が確認できるもの(マイナ保険証、運転免許証 など)

接 種 方 法

①次の一覧表にある医療機関に電話予約 ②当日、委託医療機関の窓口で予診票を記入 ③接種 ④接種済証を受領

実 施 場 所

令和8年度 インフルエンザ(イ)・新型コロナ(ロ)ワクチン接種委託医療機関一覧表

医療機関名	所在地	電話番号	イ	ロ
あおぞらクリニック	上田原	75・1100	○	○
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	28・8733	○	
あゆみ緩和ケアクリニック	常田3丁目	71・0960	○	○
安藤病院	中央西1丁目	22・2580	○	○
飯島耳鼻咽喉科医院	大手1丁目	22・1270	○	
飯田整形ペインクリニック	上田原	28・1211	○	○
池田クリニック	上田原	22・5041	○	○
いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化器内科医院	古里	71・6078	○	○
い内科クリニック	古里	21・3737	○	○
上田きたはら泌尿器科内科	中之条	25・2500	○	○
上田国分糖尿病内科クリニック	国分1丁目	75・2890	○	
上田腎臓クリニック	住吉	27・2737	○	○
上田生協診療所	上塩尻	23・0199	○	○
上田整形外科内科	常田2丁目	75・7518	○	○
上田透析クリニック	御所	27・3006	○	
うへだはらライフクリニック	上田原	22・0873	○	○
上田原レディース&マタニティークリニック	上田原	26・3511	○	
上田病院	中央1丁目	22・3580	○	○
大谷外科・眼科	常田3丁目	27・2220	○	○
金井医院	国分	22・9716	○	
川西医院	保野	38・2811	○	○
かんがわクリニック	蒼久保	34・5151	○	○
クリニック岡田	中央6丁目	24・2662	○	
小泉クリニック	小泉	81・0088	○	○
甲田医院	中央1丁目	22・0859	○	○
甲田クリニック	古安曾	38・3065	○	○
こさとクリニック	古里	28・4111	○	○
こまつ乳腺クリニック	上田	75・7321	○	○
斉藤外科医院	蒼久保	35・0887	○	○
ささき小児科医院	常磐城5丁目	27・7700	○	
さとう内科おなかクリニック	中央1丁目	22・2342	○	○
塩田病院	中野	38・2221	○	○
下形整形外科クリニック	芳田	35・5252	○	○
城南医院	御所	22・3481	○	○
杉山クリニック	中央北1丁目	26・8200	○	
住吉耳鼻咽喉科医院	住吉	22・3387	○	○
田中クリニック	常入1丁目	23・5757	○	○
日新堂医院	中央3丁目	22・0558	○	○

医療機関名	所在地	電話番号	イ	ロ
橋本医院	舞田	38・2033	○	○
ハートクリニック上田	踏入2丁目	23・0386	○	○
はやし内科クリニック(旧・五野医院)	小島	38・0101	○	○
はらだ内科クリニック	大屋	36・0520	○	○
半田循環器科内科医院	中之条	28・0888	○	○
日比優一クリニック	上田原	21・0721	○	
豊殿診療所	殿城	29・1220	○	○
宮坂内科小児科医院	常田2丁目	22・0759	○	
宮下医院	中央西1丁目	22・4328	○	○
村上医院	大手1丁目	22・3740	○	○
室賀診療所	上室賀	31・1070	○	○
森口コモクリニック	下之郷乙	38・1313	○	○
柳澤病院	中央西1丁目	22・0109	○	○
山田内科医院	下之郷乙	26・8181	○	○
吉松整形外科クリニック	上田	25・2515	○	
依田医院	常磐城5丁目	28・1223	○	○
リサーチパーククリニック	下之郷	37・1133	○	
わかた内科	新町	38・2540	○	○
渡辺皮膚科形成外科クリニック	小牧	29・1112	○	

丸子地域	生田耳鼻咽喉科医院	生田	41・1187	○	○
	大久保医院	生田	42・6465	○	○
	沖山医院	長瀬	42・3451	○	○
	鹿教湯病院	鹿教湯温泉	44・2111	○	○
	岸医院	上丸子	42・2679	○	○
	すがわら整形外科クリニック	長瀬	42・5865	○	
	塚原醫院	上丸子	42・5558	○	○
	つかはらクリニック	塩川	75・5544	○	○
	のどか内科クリニック	中丸子	42・6501	○	○
	丸子中央病院	中丸子	42・1111	○	○
山浦内科クリニック	長瀬	71・0170	○	○	

真田地域	小林医院	真田町傍陽	75・3555	○	○
	さなだクリニック	真田町長	72・0711	○	○
	本原クリニック	真田町本原	72・5550	○	○

武石地域	武石診療所	下武石	85・3308	○	○
------	-------	-----	---------	---	---

その他	国保依田窪病院	長和町古町	68・2036	○	○
-----	---------	-------	---------	---	---

☎ 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

保育園などの 令和9年度入園申込の受付が始まります



入園の基準



保育園などの児童福祉施設は、保護者の就労などを理由に、家庭で子どもの保育ができない場合に、家庭に代わって保育を行う施設です。



入園申込に関する
詳細は市ホーム
ページから

ID:3509

保育園

0～5歳児
(園によっては満1歳～)

認定こども園

- 保育部分 0～5歳児
- 教育部分 満3歳以上

小規模保育事業所

0～2歳児

● 保育園・認定こども園(保育部分)・小規模保育事業所 ●

入園時点で、保護者に次のいずれかの理由により保育を必要とする理由があること

月64時間以上労働している	災害の復旧にあたっている
妊娠中または出産後間もない	求職活動を継続的に行っている
疾病や障がいにより保育が困難である	就学や職業訓練を受けている
同居親族を常時介護・看護している	

● 認定こども園(教育部分) ●

児童の年齢が満3歳以上であること

※満3歳を迎えた次の年度から受け入れる場合があるなど、園によって異なります。



申込から入園までの流れ(概要)

「認定申請書兼入園申込書」の受け取り

期 日	場 所
10月1日(木)～	保育園・認定こども園・小規模保育事業所 または閼窓口

※入園申込受付時の必要書類などの詳細は、「認定申請書兼入園申込書」と一緒に配布する「保育園入園のしおり」をご確認ください。

「認定申請書兼入園申込書」の提出 (入園申込希望の方は必須)

日 時	場 所
11月2日(月)・4日(水) 12:00～18:00	入園を希望する園
11月5日(木)・6日(金) 9:00～19:00	閼窓口

※上記日時より後の受付は、保育課(☎23・5132)へご連絡ください。

2月(予定) 利用決定通知書・認定証発送(上旬)、入園説明会(下旬)

4月 入園式(上旬)、前期保育料決定通知(中旬)



よくある

Q&A

Q これから生まれる
子どもの申込は？

A 出生前でも申込(予約)ができます。母子健康手帳を持参のうえ、お申し込みください。ただし、申込状況により、入園の調整をする場合があります。

Q 急きょ入園が必要に
なった場合は？

A 随時入園を受け付けています。保育課にお問い合わせください。

その他のQ & Aは、上部二次元
コードからご確認ください。

閼 保育課 ☎23・5132
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

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

群馬交響楽団 上田定期演奏会-2026秋-

指揮:米田覚士
ピアノ:阪田知樹

日 時 11月22日(日)
15:00(開場 14:15)

場 所 大ホール

プログラム

阪田知樹:新作委嘱(世界初演)
ベートーヴェン:ピアノ協奏曲 第5番「皇帝」
R.シュトラウス:交響詩《ドン・ファン》
R.シュトラウス:楽劇《ばらの騎士》組曲

料 金 S 席 4,500円(U-25 2,000円)
(全席指定) A 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)、チケットぴあで発売中



指揮:米田覚士
©ハービー・山口



ピアノ:阪田知樹
©Ayuset

笹沼樹(チェロ) & 松本和将(ピアノ) デュオ・リサイタル

日 時 12月6日(日)
14:00(開場 13:30)

場 所 小ホール

プログラム

決まり次第お知らせします。

料 金(全席指定) 一般2,500円(U-25 1,000円)

プレイガイド

10月3日(土) 10:00~サントミューゼ(Web・窓口)で発売



チェロ:笹沼樹
©no-te.com / cucui



ピアノ:松本和将

サントミューゼ・マチネ Vol.22

大坪純平 ギター・コンサート

ゲスト:細川侑乃(ギター)

日 時 12月10日(木)
11:30~ 12:30(開場 11:00)

場 所 小ホール

プログラム

J.K.メルツ:ハンガリー幻想曲 ほか

料 金(全席指定) 一般1,000円(U-25 500円)

プレイガイド

10月19日(月) 10:00~サントミューゼ(Web・窓口)で発売



© Media Calm

美術館

模写でふれる日本美術講座(全2回)

模写を通じて日本美術の表現の妙を味わいましょう。

日 時 10月18日(日) テーマ:雪舟の水墨画
11月7日(土) テーマ:鳥獣人物戯画
両日 10:00~16:00

場 所 10月18日(日) 市民アトリエ・ギャラリー
11月7日(土) 子どもアトリエ

講 師 竹下典子氏(日本画家)

対 象 高校生以上の方

定 員 20名(申込多数の場合は抽選)

料 金 2,000円(材料費込み) ※筆などの道具の貸し出しあり

申 込 9月25日(金) 9:00~10月1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

和紙がおりなす日本の美 HAIBARA Art&Design — 暁斎・夢二・巴水ら 絵師たちと作り上げた世界 — 関連イベント

■ワークショップ

「様原の千代紙で和綴じ本をつくろう」

日 時 10月12日(月・祝)
①10:00~②14:00~
(各回120分程度)

場 所 子どもアトリエ

講 師 上島明子氏(美篤堂)

対 象 小学4年生以上の方
(小学生は制作補助として保護者同伴)

定 員 各回16名(応募多数の場合は抽選)

料 金 1,200円

申 込 9月18日(金)~27日(日)にホームページ内の申込フォームで



■夜のさんぽミューゼ(夜間観覧)

日 時 10月23日(金)
18:00~20:00(トークは 18:20~)

場 所 2階展示室

講 師 当館学芸員

定 員 先着20名程度

料 金 2,000円(茶菓子代を含む)

申 込 10月1日(木) 9:00~15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

■展覧会開催

期 間 9月19日(土)~12月6日(日)

場 所 2階展示室

料 金 (当日券) 一般1,200円、高校・大学生600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II・山本鼎コレクション展示も観覧可

第61回 農民美術作品展

Modern works of the Peasant Art in Japan

伝統的な作品から現代の暮らしの中にも馴染む新たなデザイン
まで、長野県農民美術連合会所属作家に
よる力作が並びます。

期 間 10月3日(土)~12日(月・祝)
10:00~16:00

場 所 市民アトリエ・ギャラリー



長野県伝統的工芸品産業地育成伴走支援事業

農民美術技術伝承講習(こっぱ人形作成講習)

主催 長野県中小企業団体中央会/共催 上田市

日 時 10月7日(水)・14日(水)・19日(月)・21日(水)・26日(月)・
30日(金) (全6回)

各日 9:30~15:30

場 所 アトリエ

申 込 9月25日(金)までにメールで

問 い コゲラの里工房

合 せ 〆 kogera113@yk.commufa.jp



長野大学に 学生と地域をつなぐ 新たな拠点となる新棟が 完成しました！

令和8年10月、公立大学法人長野大学では新棟(10号館)の利用を開始します。新棟は、全学生が利用する大学の中心的施設であり、共創情報科学部の教育・研究を支えるとともに、学生・地域・企業・行政が交流する、新たな研究・地域連携拠点として完成しました。地域とともに未来を創る人材育成を進める「共創の場」として、多様な学びと交流を支える新たな拠点が誕生しました。



長野大学
ホームページ



【市長コメント】



長野大学新棟が、学生・地域・企業・行政を結ぶ『共創の拠点』となり、多様な交流や新たな挑戦を通じて、地域の未来を担う人材の育成につながることを期待しています。

point

1

ステッププラザ



学生・地域・企業・行政が集い、
交流と共創を生み出すステッププラザ

学内での発表やイベントで利用できる多目的エリアです。キャンパスの中心となる場所として、地域との交流を促進します。



point

2

カフェテリア



日常の食事と交流が生まれる
開放的なカフェテリア

大きな窓から光が差し込む心地よい空間です。学生同士の交流はもちろん、地域の皆さんとの交流も育む開かれたカフェテリアとなります。



point

3

多様な学びと研究を支えるフロア(1～6階)

●1階 ステッププラザ・カフェテリア

交流と共創を生み出すステッププラザと、多様な利用スタイルに対応したカフェテリアを配置

●2階 学生ラウンジ・大教室

既存校舎と新棟をブリッジでつなぎ、その導線となるエリアに学生ラウンジを設置
学部を越えた交流や学修を促進し、大勢の学生が講義を受けられる大教室も備えています。

●3階 コラボレーションフロア

ワークショップやアトリエ、実験室などを設置し、コース専門教育やPBL(課題解決型学習)など、実践的な学びを展開します。

●4～6階 研究・実践フロア

研究室や実験室のほか、研究室間の垣根を越えて、新たな発想や交流を生み出すオープンラボなどを整備
分野横断的な研究活動を支え、新たな知の創出を促します。

長野大学は、これからも地域の「**知の拠点**」として、学生・地域・企業・行政とともに未来を創る大学づくりを進めていきます。

図 長野大学 ☎39・0001(学園都市推進室)

絆をつなぐ 姉妹都市・友好都市めぐり

兵庫県豊岡市



兵庫県北東部に位置する豊岡市は、多彩な四季を織りなす自然環境に恵まれたまちです。城崎温泉や「但馬の小京都」と呼ばれる出石の城下町を有し、コウノトリの野生復帰を目指す取り組みや、全国4大産地の一つである特産の「かばん」や出石焼などで知られています。

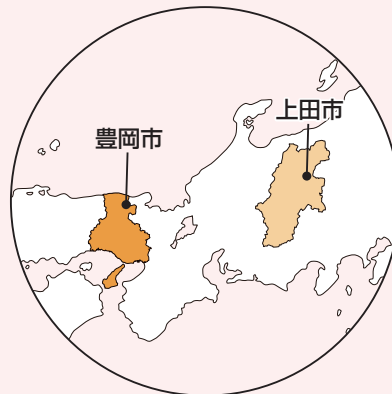
上田市からは、鉄道を利用して約6時間30分、車では約7時間で結ばれています。宝永3年(1706年)に上田藩主の仙石氏が出石へ国替えとなった歴史的なつながりを縁に、昭和54年11月5日、旧上田市と旧出石町が姉妹都市となりました。

PRイベント

「出石お城まつり」

豊岡市を代表する秋の一大イベント「出石お城まつり」が、11月3日(火・祝)に開催されます。江戸時代の参勤交代を今に伝える「大名行列」や伝統的な「奴の槍振り」が繰り広げられ、まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような城下町の風情が魅力です。

お祭りを満喫した後は、名湯・城崎温泉でゆったりと疲れを癒やす、そんな秋の旅はいかがでしょう。



豊岡市観光公式サイト

和歌山県九度山町



和歌山県北東部に位置する九度山町は、人口約4,000人の歴史と文化が息づくまちです。弘法大師空海が開いた高野山のふもとにあり、慈尊院や参詣道などの世界遺産を有しています。基幹産業の農業に加え、観光振興にも力を入れており、戦国武将・真田幸村ゆかりの「真田庵」や「九度山・真田ミュージアム」などの見どころがあります。

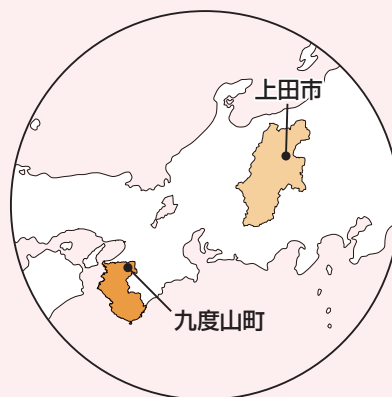
上田市からは、鉄道を利用して約6時間、車では約6時間30分で結ばれています。関ヶ原の戦いの後に真田昌幸・幸村父子が隠棲した歴史的なつながりを縁に、昭和52年5月4日、旧真田町と姉妹町となりました。令和9年度には姉妹都市提携50周年を迎えます。

PRイベント

「第18回大収穫祭 IN 九度山」

九度山町を代表する秋の一大イベント「第18回大収穫祭IN九度山」が、11月14日(出)・15日(日)に開催されます。特産品「富有柿」の収穫を祝い、販売はもちろん、皮むき大会や、品評会受賞柿のチャリティ販売などで大いに賑わいます。当日は上田市からも出店し、特産のりんごの直売を行います。

お祭りを満喫した後は、真田ゆかりの史跡をゆっくりと巡る。そんな秋の旅を楽しみに、足を運んでみてはいかがでしょうか。



九度山町ホームページ

市の人口(令和8年8月1日現在)

人口: 149,797人 男: 73,615人 女: 76,182人 世帯数: 71,154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9月号(毎月16日発行)

広報うえだ配信中!

スマートフォンやパソコンなどで
広報うえだをご覧ください。

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。