

i プラザうえだ(市民ICT推進センター)は、令和7年11月の開館から1周年を迎えます。これを記念し、デジタル技術を楽しく学べる多彩な講座を開催します。初めての方も大歓迎！ぜひこの機会に i プラザうえだへお越しください。

☎ 市民ICT推進センター(i プラザうえだ) ☎71・7591 (DX推進課)



ホームページ

イベントラインナップ

各イベントの詳細はホームページをご覧ください。参加申し込みはホームページ内の申込フォームから受け付けています。定員のあるイベントは申込多数の場合抽選です。

■ はじめてのCanva入門講座

要申込

日時 11月15日(日) 10:00~16:00

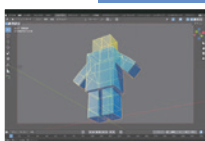
内容 簡単にレイアウトができるアプリCanvaの基本操作、チラシ、SNS画像、ショート動画の作り方を学びます。

■ 2時間で学ぶ！初めてのBlender 3Dモデリング教室

要申込

日時 11月21日(土) 13:30~15:30

内容 Blenderの基本操作を学びながらモデリングを行います。



■ クリスマスイラストを描いてみよう！

要申込

日時 11月23日(月・祝) 10:00~15:00

内容 初心者歓迎！お絵描きアプリ「クリスタ」で、クリスマス进行テーマにしたイラストを制作する大人向けの講座です。

■ ICT実験ラボ 人と地球を感じている クリスマス飾りをつくろう

要申込

日時 11月28日(土)・29日(日) 両日 10:00~17:00

内容 プログラミングと工作で、地磁気センサーのデータで変化するオーナメントを2日間かけて作ります。

■ デジタル工房見学会

申込不要・入退場自由

日時 11月21日(土)~23日(月・祝)

①10:00~12:00、
②13:00~16:00

内容 レーザー加工機や3Dプリンターなど、最新機器が動く様子を間近でご覧いただけます。ご来場の方には、その場で加工した名前入り鉛筆とプリントミニバッグをプレゼント！



開館時間 9:30~20:00
(18:00以降は要予約)
休館日 毎週木曜日
住所 市役所東庁舎 1・2階
(大手2-3-3)



活動ミッション

菅平高原の観光誘客および オーバーツーリズム対策に係る活動

を紹介します #12

堀川 大輔 隊員

(真田産業観光課所属)

前住所 東京都大田区 着任 令和8年4月1日



Q1 活動内容・目標

今夏は観光誘客の活動として、菅平高原にてラグビー日本代表テストマッチのパブリックビューイングを開催。オーバーツーリズム対策として、迂回路設定による渋滞緩和策などを行いました。今後は地域の稼ぐ力の創出や魅力発信、課題解決など菅平高原のこれからの100年に向けた活動を地域の方々と共に創造してまいります。

Q2 市民の皆さんへ

菅平高原は上信越高原国立公園内の雄大な自然の中で100面以上のグラウンドと全60コースのスキー場が広がり、高原レタスの大産地でもあるというスポーツリゾートと生産地が融合した世界に誇れる唯一無二の地域です。ラグーマンでもある私が愛してやまない菅平高原を後世にまで持続可能な地域にしていくための活動を、強いシビックプライドを持って進めていきたいと思ひます。

地域おこし協力隊とは

地方の自治体が都市地域から人材を受け入れ、新しい視点や柔軟な発想で「地域協力活動」に従事してもらい、その地域への定住・定着を図る取り組みです。市では、現在14名の隊員が農林業、観光、空き家、脱炭素、地域猫などさまざまな分野で活動中です。



市ホームページ

ID:92748



上田市地域おこし
協力隊SNS

☎ 移住交流推進課 ☎71・6734

上田地域を中心に約150の企業・学校・団体が出展する、体験型展示会

産業ミライフエス in UEDA 2026

2026.11.27 FRI - 28 SAT

開催時間 11.27/10:00~16:30 11.28/9:30~16:00

サントミュージゼ(上田市交流文化芸術センター・上田市立美術館)



ホームページ

イベントの詳細・
出展者情報はこちら



昨年、「上田地域産業展」から「産業ミライフエスinUEDA」へとリニューアルし、多くの企業・団体や来場者の皆さんにご参加いただき、さまざまな体験を楽しんでいただきました。

今年も、子どもから大人まで誰もが楽しめるイベントを開催します！出展企業・団体は80以上！各出展者による体験ブースや展示に加え、科学パフォーマンス、各種講演会・セミナー、スタンプラリー、上田ロボコン大会など、多彩な連携イベントを実施します。

また、芝生広場ではマルシェを開催！地域の文化を体験できるコーナーやワークショップ、キッチンカーによる飲食なども充実しています。ぜひご来場ください！

〒 産業ミライフエスinUEDA運営委員会事務局
(上田商工会議所内) ☎22・4500

イベント情報については
各種SNSアカウントからも
確認できます。



MIRAI_FES_UEDA



(商工課)

11月8日は
「いい歯の日！」

お口の健康は 全身の健康につながります

健康推進課 ☎28・7124

「むせやすくなった」「噛みにくい」といった変化は、お口の機能が弱まる「オーラルフレイル」のサインかもしれません。放置すると全身の衰えにもつながります。



こんな症状はありませんか？ (出典：長野県歯科衛生士会)

- | | | |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 薬が飲みこみにくい | ☐ 飲み物や汁物でむせる | ☐ □が乾く |
| ☐ 食べ物をこぼす | ☐ しゃべりにくい | ☐ 滑舌が悪くなった |
| ☐ 硬いものが食べにくくなった | ☐ □の中に食べかすが残る | ☐ 食事に時間がかかる |
| | | ☐ 噛めない食品が増えた |

生涯おいしく食べるために、毎日の「うがい」でお口のトレーニングを始めましょう！

毎日のうがい習慣で簡単トレーニング

① 頬の筋肉を鍛える！ 「ブクブクうがい」

上下左右
力強くゆすぎましょう！



② 飲み込む力を鍛える！ 「ガラガラうがい」

少量の水で上向きにうがいしましょう！

※誤嚥には、くれぐれもご注意ください

あー



大きさ1杯
まずは5秒
から始めま
しょう

市では歯周病検診を実施しています

受診料
無料



定期的な検診で、歯の健康状態をチェックしましょう。

対象 令和8年度内に20・30・40・50・60・70歳を迎える方

検診内容 口腔内診査・結果説明・歯科保健指導

受診方法 令和9年2月28日(日)までに実施歯科医院にて受診してください(要予約)。

※実施歯科医院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。



市ホームページ

ID:82577