

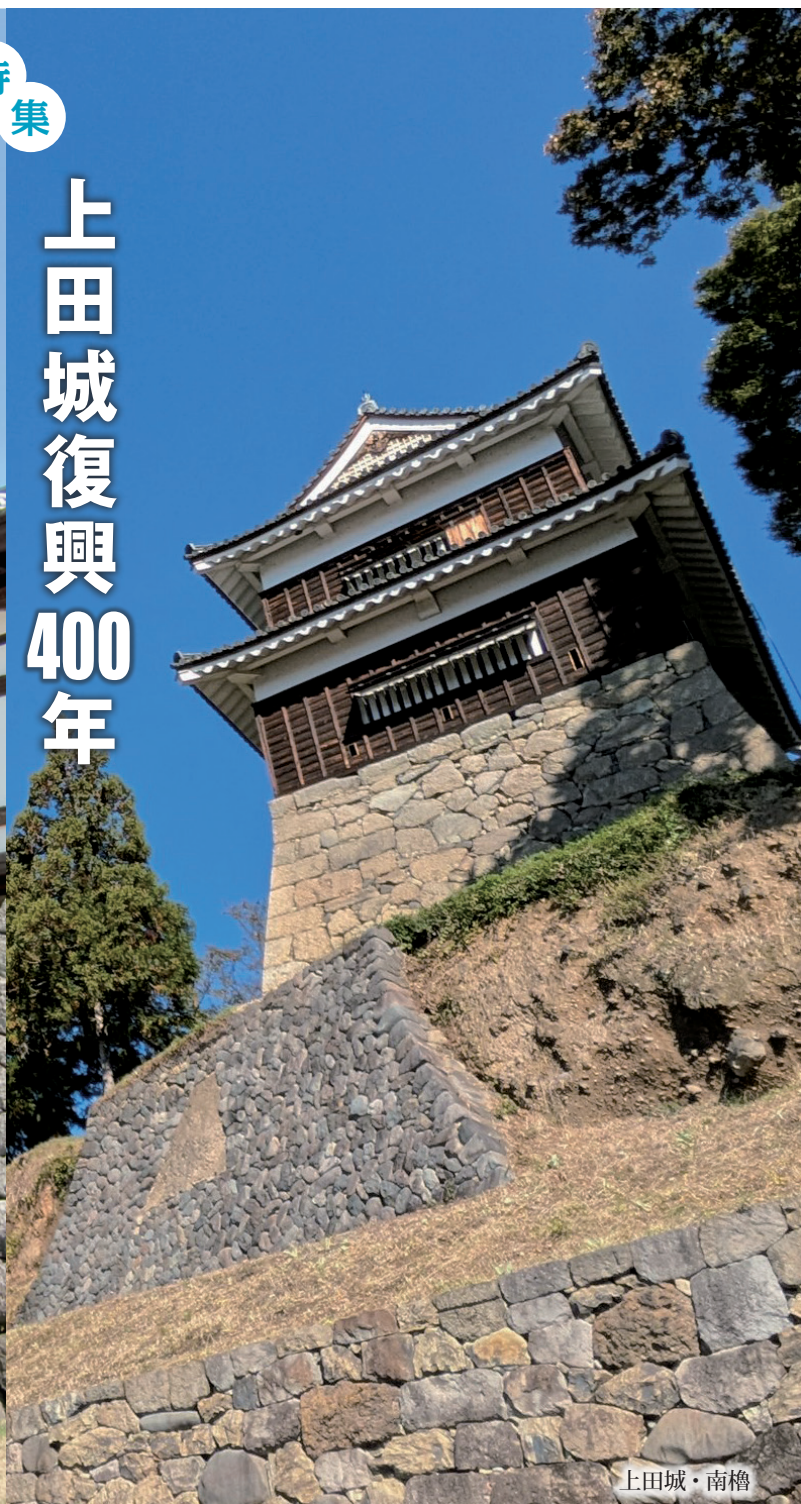
特集

上田城復興400年

—仙石氏が手がけた上田城・小諸城—



小諸城・大手門



上田城・南櫓

上田の秋を堪能！

第44回上田真田まつり・第20回上田城紅葉まつり 4

令和8年9月市議会定例会

市長提案説明(要旨) 8

資源循環型施設の整備に向けて

環境にやさしい循環型社会のまちづくりを目指して 26・27

掲載内容は、9月30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。

上田城復興400年

―仙石氏が手がけた上田城・小諸城―

市では令和4年度から本格的に上田城整備に向けて検討を始め、発掘調査などでわかった上田城の特徴などを広報うえだでもお伝えしてきました。

市が整備を目指す上田城は江戸時代の頃の姿であり、これは当時上田藩主だった仙石忠政が復興を進めていた時の姿でもあります。今年は、忠政が上田城復興に着手してちょうど400年の節目の年。忠政がどのように上田城を築城していたのか、忠政の父・秀久が大改修を手がけた小諸城と比較しながら「仙石氏の城づくり」を紹介します。

図

橋復元推進室 上田城跡整備室 生涯学習・文化財課
23 23 23
5 5 6
4 4 1
0 0 6
3 2



ホームページ



▲特集の内容は動画でもご覧いただけます

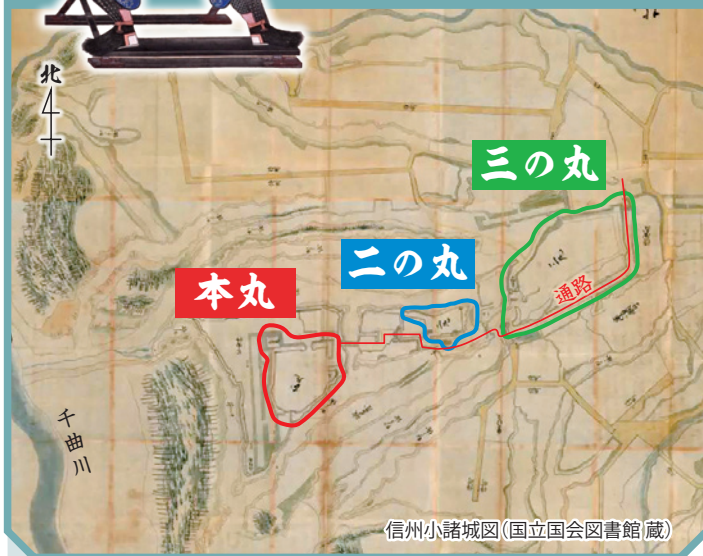
仙石氏 略年表

- 1590 (天正18年) 秀久、小田原城攻めの軍功により小諸5万石に封ぜられる。小諸城の大改修に着手
- 1600 (慶長5年) 秀久、関ヶ原の合戦後上田城破却に参加(上田城取り壊し)
- 1614 (慶長19年) 秀久没 子の忠政が家督を継ぐ
- 1622 (元和8年) 忠政、上田へ移封となる
- 1626 (寛永3年) 忠政、上田城の復興に着手
- 1628 (寛永5年) 忠政 没に伴い上田城の復興中断



仙石 秀久
豊岡市立歴史博物館 蔵

小諸城 1590年 大改修着手



千曲川に面した崖上に立地し、その周りに帯曲輪(帯のように取り囲む平地)を設けている。

地形にあわせ本丸の東側に配置し、通路を屈曲させたうえ、側面から攻撃できる構造にしている。

地形にあわせ二の丸の東側に続いて配置。通路を北東側から三の丸を回り込むように設けられている。

まとめ

上田城は尼ヶ淵上の平坦面に堀や土塁、武者溜りなどを設けて守りを強化していました。小諸城は千曲川や急峻な谷を利用しながら、通路を巧みに迂回させて守りを強化していました。どちらも自然地形を巧みに利用しながら、攻めづらい構造を設けた城づくりをしていたことがわかります。仙石氏の城づくりはあまり知られていませんが、今後注目されていくかもしれません。



仙石 忠政
上田市立博物館 蔵

上田城 1626年 復興着手



本丸

千曲川に面した崖上に設けている。

二の丸

南以外を取り囲むように配している。東側に武者溜りを設け、北西側に大きな百間堀を設けて防備を固めている。

三の丸

二の丸の東側に配置し、通路は東側から三の丸の真ん中を通っている。

上田城復興400年 関連イベント

上田城復興400年を記念して、忠政への理解を深めることができるイベントを企画・開催しています。

講演会を開催しました

9月21日に講師として、広島大学名誉教授で史跡上田城跡整備専門家会議座長の三浦正幸さんをお招きし、「天下の名城の奇跡の復興」仙石忠政の上田城復興400年」と題して、これまでほとんど知られていない仙石氏による城づくりとその特徴について講演いただきました。



上田城紅葉まつり

事前申込・料金不要！

11月
8日(日)

城郭考古学者・
千田嘉博さんトークショー

400年前に仙石氏が復興した上田城の様子や、現在、上田市が目指している櫓や武者溜りの復元整備によって、今後上田城がどのように変わっていくかお話しいただきます。



撮影：畠中和久氏

- 時間 12:00～13:00(予定)
- 場所 上田城跡公園 やぐら下芝生広場

市立博物館企画展

上田市在住の
高校生以下は無料！

11月
10日(火)
まで

上田城と城主たち
—上田城って誰の城？—

上田城に焦点を当て、歴代城主と上田城の関わりを貴重な資料や発掘調査の結果を交えて紹介します。

- 時間 各日 9:00～17:00 (最終入館 16:30)
- 場所 市立博物館
- 休館日 水曜日、11月5日(木)
- 料金 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円
※障害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)



上田城紅葉まつりとあわせてお楽しみください



明治10年頃の本丸東虎口
(市立博物館 蔵)

- ◆日時 10月31日(土) 16時20分～17時
- ◆場所 西部公民館
- ◆申込 不要

市では、令和8年3月末までの約3年間、懸賞金500万円を掲げた資料収集事業を実施し、100件を超える情報提供が寄せられました。

残念ながら復元に直接つながる資料は見つかりませんでした。上田城の歴史や市民との関わり、往時の姿を振り返ることのできる貴重な資料を提供していただきましたので、報告会を開催します。

櫓や櫓門の復元に向けた調査は継続しているため、資料収集を引き続き行っています。復元推進室まで情報提供をお願いします。

上田城の復元に向けて

第44回

上田真田まつり

第20回

上田城紅葉まつり



真田まつり



紅葉まつり

勇壮な戦国絵巻を体感できる上田真田まつりをはじめ、上田城の美しい紅葉や秋の味覚、武将隊による演舞など、多彩な催しが楽しめます。歴史・自然・食の魅力が詰まった上田の秋をぜひご堪能ください。イベントの詳細は公式ホームページをご確認ください。

11/1日 11:00~16:00

会場 中心市街地エリア

- 神輿渡御 ● 民踊流し ● 江戸芸かつぱれ
- 上田獅子(房山獅子保存会)
- オープニングセレモニー ● 出陣太鼓
- 出陣の儀 ● 戦陣鼓舞(上田エンジェルス)
- 真田軍武者行列 ● 帰陣の儀
- 居合道演武 ● 飲食コーナー
- 戦国体験コーナー

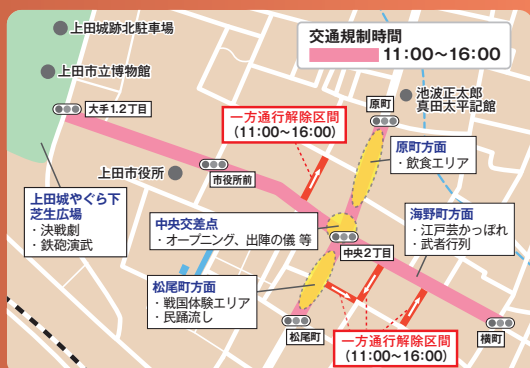
(忍者体験、居合道体験、甲冑試着体験)

会場 上田城跡公園やぐら下芝生広場

- 鉄砲演武(信州真田鉄砲隊、長篠設楽原鉄砲隊)
- 決戦劇『大坂夏の陣』三句の法門

問 上田真田まつり実行委員会
(観光シティプロモーション課内) ☎23・5408

交通規制が実施されます



11/7土・8日 10:00~16:00

会場 上田城跡公園やぐら下芝生広場

イベント

- 全国武将隊イベント「戦国GIG 凱-KACHIDOKI-」
 - ・信州上田おもてなし武将隊 真田幸村と十勇士
 - ・越後上越 上杉おもてなし武将隊
 - ・PRINCESS SAMURAI of JAPAN あいち戦国姫隊
 - ・神戸・清盛隊
 - ・グレート家康公「葵」武将隊
- ※出演武将は開催日ごとに異なります。
※各隊の全メンバーが出演するわけではありません。

グルメ・物産

- 尼ヶ淵横丁 上田地域のご当地グルメや特産品が集結!
- 上田ワインデー (UEDA WINE DAY)
上田産ワインの試飲・販売を行います。

問 (一社)信州上田観光協会 ☎71・6074

888 信州上田おもてなし武将隊
真田幸村と十勇士

戦国GIG
凱
KACHIDOKI
2026



上田城トークショー

期日 11月8日(日)

詳細は今月号3ページをご確認ください。



11月7日(土)・8日(日)は、上田城跡北・南駐車場が特別料金となります。

両日出庫時の混雑が予想されますので、事前精算機やアプリでのお支払いにご協力ください。また、上田城跡公園周辺は混雑が予想されますので、公共交通機関もご利用ください。

料金 3時間以内500円、以降1時間ごと100円加算(1日の上限は1,000円)

問 都市計画課 ☎23・5127

30th うえだ城下町映画祭

今年も「映画愛でつながるお祭り！」をテーマに、うえだ城下町映画祭を開催します。

上田市でロケが行われた『夜勤事件』や、第78回カンヌ国際映画祭の監督週間に選出された団塚唯我監督の長編デビュー作『見はらし世代』をはじめ、国内外の個性豊かな作品を上映ほか、上映作品の監督などを招いたトークイベントを開催します。

また、第24回自主制作映画コンテストの作品上映会を犀の角で開催します。



映画祭
ホームページ

期 日	時 間	内 容
11月21日(土) (開場 9:00)	9:30~	『ロング・デイ・クローズ 長い一日の終わり』(85分)
	11:25~	『浮草物語』(86分)【上田ロケ作品】 活弁士付き上映 活弁:山内菜々子氏
	14:15~	団塚唯我監督作品特集 チケット1枚で3作品観賞可 『愛をたむけるよ』(29分) 『遠くへいきたいわ』(30分) 『見はらし世代』(115分) ゲストトーク:団塚唯我監督×古厩智之監督 ※途中休憩有り
11月22日(日) (開場 9:00)	9:30~	『キングス・オブ・サマー』(95分) ゲストトーク:降矢聡氏 (グッチーズ・フリースクール代表)
	12:25~	第3回うえだ映画づくり教室関連作品 『距ててて』(78分) 『ためたの奇譚』(約10分)【上田ロケ作品】 ゲストトーク:創作ユニット「点と」 ※途中休憩有り
	15:10~	『夜勤事件』(83分)【上田ロケ作品】 ゲストトーク:永江二郎監督
	17:35~ 【入場無料】	第24回自主制作映画コンテスト表彰式(60分)
	18:40~ 【入場無料】	第24回自主制作映画コンテスト大賞作品上映 ※終了時間未定



©シグロレプロエンタテインメント



©2025「夜勤事件」製作委員会



場 所 上田映劇(中央2-12-30)

鑑賞券(全席自由)

- 1 回券 1,200円(高校生以下 800円)
- 3 回 回数券 3,200円(前売り 2,700円)

販売日時 10月20日(火) 10:00~
(前売券は11月20日(金)まで販売)

プレイガイド

観光会館売店、犀の角、上田映劇、JTB、
文化政策課(市役所本庁舎4階)



同時開催

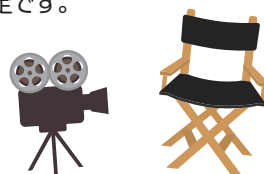
第24回 自主制作映画コンテストノミネート作品上映会

全国から127作品もの力作が寄せられました。ノミネート作品の上映と監督の舞台挨拶を行います。

また、21日の上映終了後には、自主制作映画コンテストの監督と市民による交流会も開催予定です。

- 日時 11月21日(土)・22日(日) 9:00~夕方(開場 8:30)
- 場所 犀の角(中央2-11-20) ● 料金 無料

問 自主制作映画コンテストプロジェクトチーム ㊚ info@uedactff-indiefc.com



㊚ うえだ城下町映画祭実行委員会事務局(文化政策課内) ☎75・2005

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

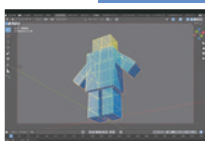
内容 簡単にレイアウトができるアプリCanvaの基本操作、チラシ、SNS画像、ショート動画の作り方を学びます。

■ 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



大さじ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。



市ホームページ

ID:82577

令和8年9月市議会定例会 市長提案説明(要旨)

問 行政管理課
☎23・5163

令和8年9月市議会定例会における市長提案説明の主な内容をお知らせします。



市ホームページ
ID:136308

提案説明はインターネットで動画・全文をご覧ください



防災・減災の取組

- 熊本の地震では、県や県内市町村が連携する「チームながの」の一員として職員を派遣し、罹災証明書の受付業務などを支援しました。
- 被災地で得た経験や教訓を今後の防災対策に生かしていきます。

道路・公共交通の充実

- 国道144号上野バイパス第2期工区が開通し、真田地域や婦恋村方面へのアクセス向上が図られました。引き続き早期完成を促進します。
- 10月から青木線の夜間便が復活し、上田駅発午後9時の便が運行されます。

文化・観光振興

- 本年は、大阪城・上田城友好城郭提携20周年と、仙石氏による上田城復興400年の節目の年です。市立美術館や市立博物館での特別企画展や講演会などを通じて、地域の歴史や文化の魅力を発信します。
- 上田真田まつりや上田城紅葉まつり、信州丸子義仲祭りなどの開催準備を進めるとともに、東御市と連携したワインツーリズムで広域観光を推進します。



行財政改革の推進

- 将来にわたり必要な行政サービスを安定的に提供するため「行財政集中改革プラン2026」を策定しました。
- 外部の専門人材を行財政改革アドバイザーに招き、事務事業の見直しや職員の意識改革を進めます。

物価高騰対策

- 国の交付金を活用し、子育て世帯へのデジタルチケットの追加配付と事業期間の延長を行います。
- 省エネ家電への買換え支援を拡充し、家計負担の軽減と脱炭素社会の実現を後押しします。

健康づくりの推進

- 市内企業を対象とした「健康習慣化モデル事業」を開始します。働く世代の健康づくりと企業の健康経営を支援します。

スポーツの推進

- 令和10年開催の「信州やまなみ国スポ」に向けた準備を進めています。来年は全国大会や東日本大会をリハーサル大会として開催します。

教育環境の充実

- 中学校部活動の地域展開に向け、「うえJ.O.Yクラブ」など地域クラブを充実させます。
- 多様な学習ニーズに対応するオープンドアスクールは、令和10年4月の開校に向け、準備を進めています。

9月補正予算の主な内容

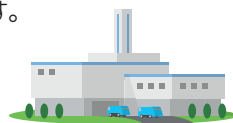
- 子育て世帯向けデジタルチケットの追加配付、省エネ家電買換え支援の拡充、生活関連道路等の整備など、市民生活の支援や地域活性化に向けた事業を進めます。

議案の概要

- 条例案 5件 上田市営住宅等に関する条例中一部改正 ほか
- 令和7年度決算認定 10件(一般会計1・特別会計6・企業会計3)
- 令和8年度補正予算案 3件(一般会計2・特別会計1)
- 事件決議案 1件 旧市民会館解体工事に係る請負変更契約の締結について

資源循環と脱炭素の推進

- 資源循環型施設については、地域との協議を進めながら稼働に向けた準備を進めています。今後は建設協議会を設置し、地域振興やごみ減量化などの具体的な協議を進めます。
- 脱炭素先行地域事業では、事業の計画変更を行いながらも、ゼロカーボンシティの実現を目指します。



地域経済と産業振興

- 企業工場増設などへの助成を通じて誘致や設備投資を促進し、生産力向上や雇用創出につなげます。
- 創立130周年を迎えた上田商工会議所など関係団体と連携し、地域経済の活性化に取り組みます。

長野大学との連携

- 長野大学では、新学部の開設や新棟の整備が進みました。学生、企業、地域、行政が連携する「共創の拠点」として、人材育成や地域課題の解決につながる事が期待されています。



はかりの無料精度診断

11月1日の計量記念日に合わせ、はかりの無料精度診断を行います。なお、取引・証明に使用する特定計量器は、別途定期検査を受けてください。

日時／場所

- 11月9日(月) 10:00～11:30
／武石地域総合センター 第二会議室
- 11月9日(月) 13:30～15:00
／丸子ふれあいステーション 会議室
- 11月10日(火) 13:30～15:00
／真田中央公民館 第1会議室
- 11月11日(水)・12日(木)
両日 13:30～15:00／ひとまちげんき・健康プラザ2階 食育ルーム

対象のはかり 体温計、ヘルスメーター、キッチンスケール

問 商工課 ☎23・5395

禁煙のすすめ

喫煙はがんやCOPD、動脈硬化など「防ぎうる病気の最大の原因」であり、妊娠中の喫煙も流産や早産のリスクを高めます。しかし、禁煙すれば体はすぐに回復し、20分後には血圧が下がり、8時間後に酸素濃度が上昇、24時間後には心臓発作のリスクが減少します。金銭的負担の面でも、20歳から65歳まで毎日1箱吸うと1,000万円近い出費になります。あなたと大切な人のために、今日から禁煙をはじめませんか？

問 健康推進課 ☎28・7124

10月分 市税などの納期限

- 市県民税・森林環境税 3期
- 国民健康保険税 4期
- 後期高齢者医療保険料 4期
- 介護保険料 4期

11月2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。

問 収納管理課 ☎23・5117

農業経営収入保険に 加入しませんか

収入保険制度とは、自然災害や価格の低下、病気やけがなど予期しない収入減少に対応した制度です。その年の販売収入が、基準となる収入金額の9割を下回った場合、その差額の9割が補填されます。この機会に、農業経営安定のためにご加入ください。

加入対象者 青色申告を行っている農業者
申込期限(令和9年度分) 12月31日(木)まで
問い合わせ期限 12月25日(金)まで

問 NOSAI長野上小支所 ☎35・3333
(農業政策課)

11月11日～17日は 税を考える週間です

公共施設や道路の整備、教育や福祉などの公共サービスの費用をみんなで出し合って負担しているのが「税金」です。私たちが社会で生活していくための、いわば「会費」です。

市ホームページでは、市に納めていただく個人住民税や固定資産税(土地・家屋・償却資産)、軽自動車税(原付バイク・軽自動車)がどのような税金なのか、いつの時点で課税されるのか、必要な手続きなどをまとめていますので、ご覧ください。

問 課税に関すること
税務課 ☎23・5169
納税に関すること
収納管理課 ☎71・8053

お知らせ

市役所窓口の受付時間を 短縮しています

市役所窓口の受付時間短縮を試行的に実施しています。市役所へお越しの際は、受付時間にご注意ください。

窓口受付時間

9:00～16:30

試行期間

10月1日(木)～令和9年3月31日(火)

※試行期間中に課題を整理し、令和9年4月からの本格実施を検討します。

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すべての窓口。上記以外の施設の利用時間は変更ありません。

問 行財政改革推進課 ☎71・6435

全国学力・学習状況 調査結果を公表

全国学力・学習状況調査は、児童・生徒の学力や学習状況を把握・分析して、教員の指導方法や市教育委員会の教育施策の改善・充実につなげることを目的としています。今年4月に、市内の小・中学校が参加した調査の結果をお知らせします。

詳細は市ホームページをご覧ください。

対象 小学6年生(24校)
中学3年生(11校)

内容 教科に関する調査(小学生／国語・算数、中学生／国語・数学・英語)、生活習慣や学習習慣に関する調査

問 学校教育課 ☎23・5101

市職員カスタマー・ハラスメント対策について

本年10月からすべての事業主に対し、被雇用者をカスタマー・ハラスメントから守るための対策が義務づけられることとなりました。これを受け、市では、本年9月1日付けで「上田市職員カスタマー・ハラスメント対策基本方針」を定め、これに基づき取り組むことといたしました。

市の業務の運営にあたっては、これまでと同様に誠実かつ丁寧な対応を基本としつつも、社会通念上許容される範囲を超える言動に対しては、組織として毅然とした態度で対応し、職員の尊厳と就業環境を守り、業務の円滑かつ適正な推進を確保してまいります。

問 行政管理課 ☎23・5163

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。

ガバメントクラウドファンディングにご支援ください

プロジェクトの趣旨にご賛同いただける皆さまからのご支援をよろしくお願いします。

プロジェクト名

「人と猫の共生を目指して」飼い主のいない猫を適切に管理し不幸な命をなくしたい！

目標額 250万円

期間 12月31日(休)まで

寄附金の使途

地域猫(環境被害の軽減のため地域で適正飼養する飼い主のいない猫)の不妊化手術費用

寄附の申込先

(株)トラストバンク「ふるさとチョイス」

返礼品 なし

その他

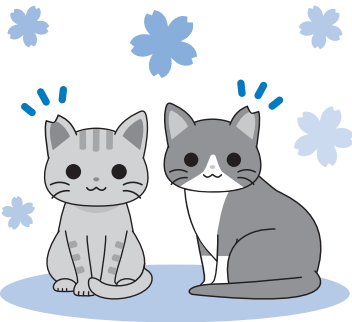
詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 環境政策課 ☎23・5120



市ホームページ

ID:91337



市営住宅11月期入居者募集

募集団地

千曲町、内堀、中丸子
※募集団地は変動する場合があります。詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

申込期間 11月9日(月)～13日(金)
8:30～17:15

入居者決定方法

11月25日(木)に、上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。抽選後に申込のなかった住宅がある場合は、引き続き当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望者は公開抽選にご参加ください。

その他

- ひとり親・高齢者・障がい者・若者夫婦・子育て世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。
- 上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集を行います。市営・県営住宅の両方に申し込みができます。

☎ 長野県住宅供給公社上田管理センター ☎29・7010

(住宅政策課)

街路樹の落ち葉清掃にご協力をお願いします

街路樹は、まちに季節感やうるおいを与えてくれるとともに、緑化による環境保全や交通安全など、さまざまな役割を果たしています。

市では街路樹の定期的な剪定を行っていますが、毎年秋になると葉が落ちる樹も多いため、地域の皆さまによる落ち葉清掃のご協力をお願いします。

☎ 都市計画課 ☎75・7018

映画『わたしの知らない子どもたち』公開

上田ロケ作品が公開中です。ぜひ映画館でご鑑賞ください。

公開日 10月16日(金)

上映館 TOHOシネマズ上田
(天神3-5-1 アリオ上田内)

監督 西川美和

出演 小八重葵美、二階堂ふみ、役所広司、田中裕子、岡田准一、竹野内豊、吉田羊、坂東龍汰 ほか

ロケ地 旧宣教師館

料金 一般2,000円 その他各種割引あり

☎ 信州上田フィルムコミッション ☎71・6075

(観光シティプロモーション課)

募 集

上田勤労者互助会に加入しませんか

上田勤労者互助会は中小企業などにお勤めの方の福祉を向上させることを目的とした団体です。結婚祝いなどのお祝い金、死亡保険をはじめとした各種保険、施設利用補助などの福利厚生サービスをご用意しています。

加入できる方

上田市、長和町、青木村の中小企業などにお勤めの方
※加入には事業所の加入が必要となります。
※経営者、個人事業主の方も加入できます。

会費

300円／月(入会月のみ入会金100円を別途いただきます)

☎ 上田勤労者互助会事務局 (地域雇用推進課内) ☎55・7670

ふるさと納税返礼品パートナー企業を募集

市では、ふるさと納税を通じて地域の魅力を全国へ発信するとともに、地元事業者の販路拡大や地域産業の活性化を図るため、寄附者へお贈りする返礼品を提供いただけるパートナー企業を募集しています。

返礼品は、市内で生産・製造・加工された商品やサービスなどで、総務省の地場産品基準に適合し、上田市の魅力を感じていただけるものが対象です。

パートナー企業の要件 市内に本社・事業所などを有する企業や個人事業者で市税の滞納がないこと ほか

応募 募集要項をご確認の上、申込書と関係書類を☎窓口へ

その他 募集要項、申込書など詳細は、市ホームページをご確認ください。

☎ 移住交流推進課 ☎71・6734



市ホームページ

ID:2557



市ホームページ

ID:1454

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。



異文化理解講演会



日時 11月8日(日)
14:00~15:30(受付 13:30~)

場所 西部公民館 大ホール

内容 「多文化共生」への理解を深めるための講演会

演題 7歳で見た日本
~バングラデシュから長野へ~

講師 マヒ ムヒブル ラフマン氏
(長野県立大学グローバルマネジメント学部学生)

申込 10月23日(金)~11月6日(金)に、参加者の氏名、連絡先、人数を電話またはメールで(当日参加も可)

問 上田市多文化共生推進協会(AMU)
☎25・2631
✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp
(人権共生課)

催し



LGBTQ講演会



日時 11月28日(土)
10:00~12:00
(開場 9:30)

場所 上野が丘公民館 大ホール

内容 性の多様性について学ぶ講演会

演題 分かっておきたい! 実は身近なLGBTQ、はじめての入門講座

講師 清水ひろと氏
(日本LGBT協会代表理事)

その他 先着6名で託児あり。希望する場合のみ、電話でお申し込みください。

問 人権共生課 ☎23・5245



市ホームページ
ID:136072

審議会等附属機関の委員を募集



審議会名/審議内容/申込先・問

①上田市交通安全対策協議会

／交通安全対策の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議
／市民参加・協働推進課 ☎22・4104

②上田市営住宅審議会

／市営住宅を取り巻く管理、運営上の諸課題について、市長の諮問に応じて調査審議/住宅政策課 ☎23・5176

①②共通事項

任期 委嘱の日から2年間

募集人員 ①若干名 ②1名

応募資格 市内在住の18歳以上の方

応募方法

①11月6日(金) ②11月13日(金)までに、申込書(各窓口に、市ホームページにあり)を郵送または直接各窓口へ。後日面接により決定します。

その他 公募により審議会へ参画できるのは1人一審議会まで

(行政管理課)



市ホームページ
ID:6026

令和9年度 放課後児童クラブの利用申請

市では、「保護者の仕事と子育ての両立」と「児童の健やかな成長」を支援するため、児童が放課後や学校休業日に安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブ・学童保育所)を設置しています。令和9年度の利用申請を次の通り受け付けます。

書類 11月2日(月)から各放課後児童クラブで配布
(一部を除き市ホームページにあり)

申請 【日時】11月13日(金)~12月4日(金)
平日 13:00~19:00、土曜日 8:00~19:00

【場所】利用を希望する放課後児童クラブ

利用料 児童クラブ/月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合は日額300円)
学童保育所/月額6,000円

※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は減額

※施設により別途おやつ代や保護者会費などあり

その他 ●特別な配慮が必要な児童も受け入れていますので、必要な支援の内容などは申請時にご相談ください。

●令和9年4月1日(春休み中)からの利用を希望する場合は、必ず期間中に申請してください。申請期間を過ぎると、令和9年4月1日からの利用ができません。

●各放課後児童クラブの連絡先は市ホームページを確認ください。

※市内には放課後児童クラブのほか、「児童館・児童センター」もあります。原則として登録不要で利用できますが、下校途中に利用する場合は、事前に申請が必要です。

問 学校教育課 ☎23・5195



市ホームページ
ID:1229

10月は里親月間です



さまざまな事情で家族と暮らせない子どもを家庭で預かり、成長に寄り添うフォスターホーム(養育里親)をご存じですか。

短期間のお預かりでも、共働きや実子がいても大丈夫です。具体的な相談でなくても興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

また、「里親出前講座」では、どこにでもお伺いしてフォスターホーム(養育里親)についてわかりやすく説明します。詳細は、ホームページをご覧ください。

問 うえだ里親支援センター

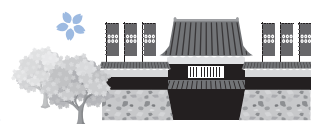
☎28・1192

(子育て・子育て支援課)



ホームページ





令和8年度 上田市戦没者追悼式



日時 11月17日(火) 13:30～
場所 上田創造館 文化ホール
内容 学生による平和へのメッセージ、
 黙祷、献花 など
問 福祉課 ☎71・8081

第45回 上小児童生徒交歓作品展



日時 11月7日(土)～12日(日)
 各日 9:00～16:45
 (最終日は 13:00まで)
場所 上田創造館 1階 文化ホール
内容
 上小地区の特別支援学級、特別支援学校
 に在籍または通級している児童生徒の
 作品(図画・習字・工作 など)を展示します。
問 上小特別支援教育担当者会
 作品展事務局(第一中学校)
 ☎21・2680
 (学校教育課)

文化財 de 文化祭 in 芳泉寺



日時 11月8日(日)
 ①11:20 ②14:00
 (各回 1 時間程度)
場所 芳泉寺
 (常磐城3-7-48)
内容
 芳泉寺で開催の「モチグサレFES」と
 連携して、市指定文化財「阿弥陀如来
 立像」の文化財紹介や、ワークショップを
 行います。
講師 長谷川高隆氏(信濃仏像修復所)
問 文化財 de 文化祭実行委員会事務局
 (生涯学習・文化財課内) ☎23・6362



市ホームページ
 ID:90223

救急医療シンポジウム 「考えよう！上田地域 私たちの救急医療」



日時 11月29日(日)
 13:30～15:30(開場 13:00)
場所 サントミュージゼ 小ホール
内容／講師
①講演:「知れば安心！心疾患」
 ／高橋清氏
 (信州上田医療センター循環器内科部長)
②パネルディスカッション
 ／【コーディネーター】
 ●鳥羽泰之氏
 (小林脳神経外科・神経内科病院院長)
 【パネリスト】
 ●大屋房一氏
 (信州上田医療センター第一救急部長)
 ●高橋清氏
 (信州上田医療センター循環器内科部長)
 ●城下智氏
 (国保依田窪病院院長)
 ●上田地域広域連合消防本部職員
問 上田地域広域連合 地域医療対策課
 ☎43・8818
 (地域医療政策室)

第40回 丸子地域消費生活展



日時 11月28日(土)
 9:30～13:00
場所 ASPINA文化ホール
 (上田市丸子文化会館)
内容
 ●丸子地域の消費者関係団体や地域の学校
 などによる消費生活に関する情報や活動
 の展示
 ●製作物などの販売
 ●リユース古着無料譲渡会
 ●古着・廃食用油の回収(9:30～12:00)
問 丸子市民サービス課 ☎42・1054



市ホームページ
 ID:136459

第41回 みんなの 人権セミナー 第2 講座



日時 11月5日(木) 18:30～20:00
場所 ASPINA文化ホール
 (上田市丸子文化会館) 小ホール
内容 ジブリ作品を題材にした「明るく
 楽しい」人権セミナー
演題 ジブリで考える人権のはなし
 ～部落差別ってなに？～
講師 坂田良久氏(人権エデュ.COM代表)
定員 80名程度
問 丸子地域教育事務所 ☎42・6682

原田雅彦氏 トークショー「夢と挑戦」 [菅平高原スキー場開設100周年・ ダボス姉妹都市提携50周年記念事業]



世界の舞台で戦い
 続けた元スキー
 ジャンプ選手の
 原田 雅彦氏を
 迎え、トップアス
 リートだからこそ
 語ることのできる
 「夢と挑戦」をテーマに、菅平高原でトーク
 ショーを開催します。



日時 11月7日(土)
 13:30～15:00(開場 12:30)
場所 アンダーアーマー菅平アリーナ
定員 300名(応募多数の場合は抽選)
申込

10月26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(同行者は
 同一住所にお住まいの方
 2名まで申し込み可)

問 菅平高原観光100年・ダボス姉妹都市
 提携50周年記念事業実行委員会事務局
 (真田地域振興課内)
 ☎72・2202



市ホームページ
 ID:128491

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。



生涯学習 上田自由塾

上田自由塾は、教えたい人と学びたい人が、誰でも先生、誰もが塾生になれる講座です。

講座の運営は講師を中心に、塾生の皆さんが自主的に行います。楽しく学びながら交流の輪を広げてみませんか。



ホームページ

●公開講座 受講生募集

通常講座への参加をお考えの皆さん、公開講座で活動の一端を見てみませんか。

講座名(番号)	日 時	場 所	講 師	定 員
①もう一度 書道教室 (8201)	11月8日(日) 10:00~11:30	丸子公民館	中山雅彦氏	先着17名
②ボールペン「美文字講座」 (8202)	11月8日(日) 10:00~11:30	中央公民館	浜村敏雄氏	先着12名 (大人のみ)
③ボケやすい人、 ボケにくい人 (8203)	11月11日(水) 13:30~14:30	中央公民館	中嶋研二氏	先着20名
④知らなかった！ 五行歌を楽しむ (8204)	11月21日(土) 13:30~15:30	塩田公民館	風祭智秋氏	先着30名

申 込 10月19日(月)9:00~30日(金)12:00にホームページ内の
申込フォームまたは電話で

その他 申し込み時に持ち物などの確認をしてください。

●令和9年度 講師募集

あなたの培った知識や経験を生かして講師として“教える楽しさ”を体験してみませんか。ジャンルは問いません。

講座内容 初めての人も気軽に学べ、趣味、研究しているもの、職業上での経験などで教えられるもの(特定の政治、宗教、企業や職業などの宣伝・営利を目的とするものなどは除く)

場所 主に上田・丸子・真田・武石地域の公民館などの公共施設

期間/回数 令和9年4月4日(開塾式以降)~翌年3月まで
/月1回~2回、1回90分(原則)

募集期間 11月2日(月)~12月24日(木)

申込 「講座計画書(講師申込書)」(各公民館、各地域自治センター、ホームページにあり)を窓口に持参

その他 応募者の個人情報は、上田自由塾の運営のみに使用します。

問 生涯学習 上田自由塾 事務局 ☎22・6840

(生涯学習・文化財課)

第4回 日本遺産 信州上田・塩田平検定



期日 12月12日(土)

内容 市の日本遺産認定ストーリーや構成文化財、地域の歴史文化に関する知識を問うご当地検定です。今回から入門コースを新設しました。

料金 ●入門コース500円

●一般・ステップアップコース
各1,000円

※中学生以下無料

申込

11月2日(月)~30日(月)
9:00~16:30(土日祝日
除く)に、受検料と
申込書(窓口にあり)
を窓口にへ

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



市ホームページ

ID:132568

親子でグングン史跡で遊ぼう ~in 信濃国分寺史跡公園~



日時 11月8日(日)9:00~12:00

集合場所 信濃国分寺資料館 駐車場

内容 フィールドゲーム、ロープワークで自然遊びを体験。落ち葉を使った焼いも大会も行います。動きやすく暖かい服装・靴でお越しください。

講師 やまぼうし自然学校

対象 小学生とその保護者

定員 30名(申込多数の場合は抽選、
未就学児の参加可)

料金 1,000円/組(道具代 など)

持ち物 飲み物、軍手

申込

10月23日(金)~11月2日(月)
に市ホームページ内の申込
フォームまたはメールで

問 生涯学習・文化財課 ☎23・6375

✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ

ID:136368

講座・教室

ひきこもり家族教室

日時 11月5日(木)
14:15～16:30(受付 14:00～)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

演題 知ることから始まる支援
～精神疾患・発達特性を理解する
という「変えられる一歩」～

講師 福家知則氏
(川中島Fメンタルクリニック院長)

対象 市内在住で、ひきこもり・不登校に
悩んでいる方、ひきこもりへの理解
を深めたい方

申込
10月30日(金)までに市ホーム
ページ内の申込フォーム
または電話で

問 健康推進課 ☎23・8244



武石地域交流 秋色フェス

日時 11月8日(日) 10:00～15:00

場所 武石地域総合センター庁舎、
駐車場、にぎわい広場

内容
ワークショップ(木工細工・和紙工作・
染物・木のオイル抽出 など)、武石スポーツ
祭り、おさんぽギャラリー、消防ふれ
あい広場、はだしの歩道体験、食べ物
販売 など
ともしびの里文化祭(11月7日(土)・8日(日))
も同時開催

問 武石地域振興課 ☎85・2824

第21回 上田市消防団 音楽隊定期演奏会

日時 11月15日(日)13:30～
(開場 12:45)

場所 サントミューゼ
大ホール

演奏曲
組曲「展覧会の絵」より ほか

ゲスト
幼保連携型認定こども園日向幼稚園
幼年消防クラブ

その他 全席自由

問 上田市消防団事務局 ☎26・0119
危機管理防災課 ☎21・0123



鹿教湯温泉 幻灯バル・幻灯小路

●**幻灯バル**

日時 11月1日(日) 17:00～21:00

場所 鹿教湯温泉交流センター 駐車場

内容 THGほかによるLIVE、
キッチンカーなどの出店

●**今年スタート！ 幻灯小路**

日時 11月1日(日)～23日(月・祝)
各日 夕方～

場所 五台橋周辺

内容 五台橋が提灯の明かりに包まれます

問 鹿教湯温泉観光協会 ☎44・2331
丸子産業観光課 ☎42・1048

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。

LINE

上田市公式LINE 友だち登録&受信設定を！

問 広報課
☎71・8080



友だち登録は
二次元コード
または検索から



- ①「友だち追加」
- ②「検索」
- ③「@uedacity」をID検索

「受信設定」を
すると
欲しい情報が
届きます

- ①「受信設定」をタップ
- ②欲しい情報にチェック(複数選択可)



- ☒ 防災 ☒ 火災 ☒ 生活安全 ☒ 子育て
- ☒ イベント ☒ 農産物等被害注意報
- ☒ 丸子地域の情報 ☒ 真田地域の情報
- ☒ 武石地域の情報
- ☒ 行政情報ピックアップ(上記以外の市からのお知らせ)

- ③その他質問に回答、運用方針に同意のうえ、
最終確認画面で「送信」をタップすると登録完了

上田市行政チャンネル(YouTube)では、
登録方法・基本機能を紹介しています！



求職中の若者のための パソコン講座



日時 11月16日(月)～20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 11月13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)

面接マナー& コミュニケーションセミナー



日時 11月12日(木) 14:00～16:00

場所 勤労者福祉センター

内容 面接だけでなく、就職後も役立つ
マナーとコミュニケーションについて
学べるセミナーです。

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:121394

認知症サポーター養成講座



日時 11月5日(木)
13:30～15:30(開場 13:00)

場所 真田中央公民館 大ホール

内容 認知症を正しく理解し「認知症に
なっても住み慣れた地域で、
自分らしく安心して暮らし続ける
ためのヒント」を学ぶ講座

講師 中村竜也氏
(社会福祉法人ジェイエー長野会
小規模多機能型居宅介護上野の
家事事業所長)

対象 市内在住・在勤の方
(過去に受講した方も可)

定員 先着80名

持ち物 筆記用具

申込 前日までに電話で

問 高齢者介護課 ☎23・5140
真田高齢者支援担当 ☎72・4700

食生活改善推進員養成講座



日時 11月17日、12月1日の火曜日
(全2回) 両日 9:30～14:00

場所 上田合同庁舎

内容 食生活改善推進員の活動やバランスの
良い食事作りの学習、調理実習 など

対象 食や健康に興味があり修了後に食生活
改善推進員としてボランティア活動
に参加できる方
※性別や年齢は問いません

定員 先着15名

料金 1,000円程度
(調理実習材料費 全2回分)

申込 11月2日(月)までに電話で

問 上田保健福祉事務所
健康づくり支援課 ☎25・7154
(健康推進課)

今年の秋も！別所線で使えるお得な マイレールチケットQRを販売中！



ホームページ

マイレールチケットQRはアプリ「TicketQR」
からも購入できます。

販売期間 11月30日(月)まで

販売場所 別所線上田駅

使い方 乗り降りの際に、二次元コードが
印字された裏面を専用端末にかざ
すだけ！

※不足分の運賃は現金または、TicketQR回数券でお支払いください。

割引率 16%引き ※障がい者割引もあります。

TicketQR(アプリ)からの購入方法

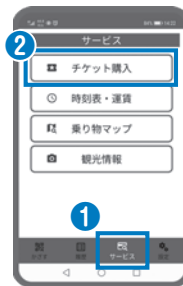
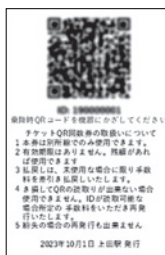
●**STEP 1** アプリダウンロードサイトで「TicketQR」と
検索し、アプリをダウンロード

●**STEP 2** アプリを開き購入

①サービスをタップ ②チケット購入をタップ

詳細 上田電鉄ホームページをご覧ください。

問 上田電鉄(株) ☎39・7117(平日 9:00～17:00)



(交通政策課)

ノルディックウォーキング で歩く 真田本原地区

日時 11月15日(日)
9:00～11:30(受付 8:30～)
※小雨決行、荒天時中止

集合場所
真田運動公園 第2駐車場
(真田中央公民館側道路から入り
テニスコートの下側にある駐車場)

内容 殿城の瀧水寺まで往復約6.5kmを歩きます。

対象 市内在住で、アップダウンがあるロングコースを完歩できる方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、ウォーキングポール(無料貸出あり)

申込 10月23日(金)～11月6日(金)に電話または窓口で

問 健康推進課 ☎28・7123
信州上田ノルディックウォーキング協会 ☎24・1812(当日のみ)



健康・スポーツ

はつらつ健康教室

期日／場所

①11月10日(火)・18日(水)
／上田城跡公園体育館

②11月27日(金)
／上田城跡公園体育館 柔道場

③11月10日(火)
／ASPINA文化ホール
(上田市丸子文化会館) 小ホール

④11月24日(火)
／長瀬市民センター

⑤11月10日(火)・25日(水)
／真田中央公民館

⑥11月6日(金)・20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。動きやすい服装・靴でお越しください。

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

問 高齢者介護課 ☎23・5140



自分でできるメンタルヘルス 講座 WRAP入門編

日時 11月9日・16日の月曜日 (全2回)
両日 13:30～16:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 心とからだの取扱説明書を作って、自分自身との付き合い方を考えます。

講師 秋山紅葉氏(精神保健福祉士、公認心理師、WRAPファシリテーター)

対象 両日参加可能で、こころの安定をはかりたい方(治療有無不問、受講経験者参加可、初めての方優先)

定員 先着20名程度

申込
11月4日(火)までに市ホームページ内の申込フォーム
または電話で

問 健康推進課 ☎23・8244



市ホームページ
ID:82968

定年退職前後の 手続きセミナー

日時 11月14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、健康保険切換、雇用保険受給手続き、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 先着20名

持ち物 筆記用具

申込
11月6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



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 11月7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2025年産以降のもの)

問 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)

場所の記載がないイベントは、箇の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは「ごなたでも」「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。

広告欄



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。

ルートインホテルズ 信州ブリリアントアリーズを応援しよう！

上田市を拠点に活動し、昨シーズン二連覇を果たしたルートインホテルズ女子バレーボール部「信州ブリリアントアリーズ」の三連覇を懸けた新たな戦いが市内で開催されます。



powered by
ROUTE INN HOTELS

日時 10月24日(土)・25日(日) (VS 岐阜リオーレーナ)
10月31日(土)、11月1日(日) (VS ブレス浜松)
12月5日(土)・6日(日) (VS カノアラウレアーズ福岡)
12月19日(土)・20日(日) (VS リガール仙台)
令和9年
1月23日(土)・24日(日) (VS 岐阜リオーレーナ)
2月6日(土)・7日(日) (VS フォレストリーヴズ熊本)
2月27日(土)・28日(日) (VS リガール仙台)
／各日 13:05～

場所 自然運動公園総合体育館

その他 チケット購入、ファンクラブの入会方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 スポーツ推進課 ☎23・5196



ホームゲーム4試合開催日は、自然運動公園総合体育館にシェアサイクルの臨時ポート「ブリリアントアリーズ応援ポート」を設置します！別所線に乗って、大学前駅からシェアサイクルで観戦にお越しください！

設置日 10月24日(土)・25日(日)・31日(土)、11月1日(日)

問 都市計画課 ☎23・5134



あたたかい 心

ご寄附をいただいた皆さま、ありがとうございます。
ました。厚く御礼申し上げます(8月分)。

- ◇一般社団法人ジャパンラグビーリーグワン様
現金1,322,343円／市有林整備事業のため
- ◇依田窪交通安全協会様
交通安全啓発文具セット(鉛筆2B・3本入り)・交通安全チラシ 各966名分
／小学生の交通安全のため丸子および武石地域の小学校へ
- ◇一般社団法人上田青年会議所地域魅力発信委員会様
傘132本／放課後児童施設へ

ふるさと寄附金 1,142件 26,225,200円

金剛寺・玄蕃山 紅葉ウォーキング



日時 11月4日(日)
9:15～12:00(受付 9:00～)
※小雨決行、荒天時中止

集合場所 砥石米山城 駐車場(住吉1418)

内容

砥石米山城 駐車場→義清街道→金剛寺
→城代屋敷跡→東條健代神社→玄蕃山→
住吉ニュータウン→砥石米山城 駐車場

対象 市内在住で、約7kmを2時間30分で
完歩できる方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、万歩計、
トレッキングポール(必要な方)

申込開始日 10月23日(金)以降、電話で

問 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)

ときめきウォーキング 常磐城・生塚・西脇・ 鎌原寺社巡り



日時 11月6日(金)
9:30～11:30(受付 9:15～)
※小雨決行、荒天時は室内運動

集合場所

上田城跡公園第二体育館 駐車場

内容 芳泉寺・向源寺・西脇神社・鎌原神社
など(往復約5km)

対象 市内在住の方

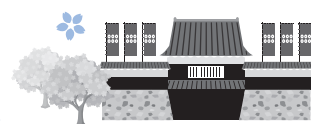
定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具、
室内用運動靴(荒天時)

申込 10月26日(月)～11月5日(木)に電話で

問 NPOクラブUSC ☎26・5320
(平日 10:00～16:00)

(健康推進課)



その他のイベント



行 事 名	日 時	場 所	料 金	問 い 合 わ せ
従心式・70歳の集い (昭和31年4月～ 昭和32年3月生まれの方) (定員100名)	11月8日(日) 12:00～(受付 11:30～)	SALO (大手1丁目2-2)	●男性7,000円 ●女性5,000円	【申込】電話で 従心式実行委員会事務局 ☎090・4153・1819(田口) (秘書課)
相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会	11月19日(木) 13:30～16:30	上田商工会議所 5階 Bホール	無料	【申込】10月21日(水)～11月18日(水) にホームページ内の申込 フォームまたは電話で 長野県司法書士会 ☎026・232・7492(平日 9:00～16:00) (市民課)  ホームページ
行政書士会無料相談会	10月24日(土) 9:00～12:00	中央公民館 第1会議室	無料	長野県行政書士会東信支部 ☎25・8720 (市民課)
とっこの里 ふれあい収穫祭	10月25日(日) 9:00～14:00	塩田の里交流館 (とっこ館) ※雨天時さくら国際 高校 体育館	地元産農産物・ 加工品の販売 あり	塩田の里交流館 ☎39・7250 (農業政策課)
第10回 うえだみどり大根収穫祭 ～収穫体験&販売～	10月25日(日) 9:30～12:00 ※悪天時中止 ※主催都合で、11月1日(日)に 延期となりました。	塩田の郷マレット ゴルフ場前の畑 (前山2400-1付近)	販売あり	うえだみどり大根生産者組合事務局 ☎29・1669 当日連絡先 ☎090・8643・3058(吉田) (農業政策課)
第4回 上田ビューティーマルシェ	10月25日(日) 10:00～16:00 (各ブース最終受付 15:30)	西部公民館	体験ごとに料金 がかかります (一部、無料 体験あり)	上田ビューティフルバトン ☎090・2395・1247(足立) (健康推進課)  SNS
World Pizza Festival in 信州上田武石 2026	10月24日(土) 10:00～16:00	武石地域 総合センター駐車場、 にぎわい広場	販売あり	武石産業観光課 ☎85・2828
産後の親子ぬくもりケア 「ママの輪」2026年(後期) (各回先着4名)	10月19日、11月16日、 12月14日、令和9年1月 18日の月曜日 各日 10:00～11:30	丸子中央病院 研修センター棟2階	無料	【申込】 ホームページ内の申込フォームで 丸子中央病院 経営企画課 ☎42・1136 (健康推進課)  ホームページ
市民公開講座 第18回小県医師会 健康フォーラム 「あなたの腎臓・大丈夫？ ～今日からできる腎臓病対策」	11月15日(日) 13:00～15:00	ASPINA文化ホール (上田市丸子文化会館) 大ホール	無料	小県医師会 ☎24・1022 (地域医療政策室)

① 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。



行 事 名	日 時	場 所	料 金	問 い 合 わ せ
第4回 真田の郷を描く公募展	11月7日(出)～15日(日)	真田中央公民館	無料	真田の郷を描く公募展実行委員会(堀内) ☎73・2365 (真田地域教育事務所)
はじめての スロージョギング 「別所編」	11月7日(出) 7:00～9:30(受付 6:50～)	塩田公民館 第二駐車場	330円 (電車代込み)	☎うえだミックススポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00～17:00) (スポーツ推進課)  詳細はこちら
①ポッポ体操教室 (1歳半～未就園児)	11月17日(火) 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	【申込】 ①～④10月20日(火)～前日 15:00までに電話で (①は申込フォームも可) ⑤11月30日(月)までに電話で ☎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)	11月14日(出) 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	11月28日(出) ●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太鼓教室体験会	11月29日(日) ●9:00～12:00 (高校生～シニア) ●13:00～15:00 (幼児～中学生)	神川公民館 練習室	500円/人	
⑤インターバル速歩・ スクエアステップ	12月2日(火) 10:00～11:30	城南公民館 大ホール	600円/人	
①ダンロップ 硬式テニス講習会 (各回先着50名)	11月23日(月・祝) ●9:30～11:30 (受付 9:00～) ／小学生親子 小・中学生(初心者) ●12:30～15:00 (受付 12:00～) ／中学生、高校生、 一般(経験者)	古戦場公園 テニスコート	●小学生 1,500円 ●小学生の親子 3,000円 ●中学生 1,800円 ●高校生 2,000円 ●一般 2,500円	【申込】 ①②10月23日(金)以降、申込フォームで ③10月23日(金)以降、電話または窓口で   ダンロップ ヨネックス ☎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)
②技術アップ ヨネックス バドミントン講習会 (先着40名) (大会に出場している 小学生～一般の方)	11月3日(火) 12:30～15:30 (受付 12:00～)	真田体育館	●小学生 1,500円 ●中学生 1,800円 ●高校生 2,000円 ●一般 2,500円	
③ワンバウンド ふらばーるバレー交流会	11月18日(火) 19:15～20:45	真田体育館	500円/人 (保険代込み)	

施設イベント

信濃国分寺資料館

☎27・8706（水曜日・祝日の翌日休館）

古代人に挑戦！ 弓矢をつくって飛ばそう！

【日時】11月15日(日)
10:00～12:00

【内容】
古代の人々が狩りの
道具として使っていた弓矢を、
竹で作って飛ばす体験をします。

【講師】中村徳宏氏
（森将軍塚古墳館学芸員）

【対象】小学生とその保護者

【定員】親子8組(申込み多数の場合は抽選)

【料金】170円(保険代) 【持ち物】飲み物

【申込】11月8日(日)までに電子申請で



電子申請

もう一度青春！ みんなでシニアディスコ

日時 11月20日(金) 14:00～15:30

場所 中央公民館 3階 大会議室

内容

ダンス経験のない方も大歓迎のシニア向け
ディスコ。音楽に合わせて体を動かせば、
懐かしいあの頃にタイムスリップ！

講師 Kazui Suzuki氏
（ジャズダンスインストラクター）

対象 市内在住、音楽に合わせて体を
動かすことが好きな方

定員 先着30名

持ち物 飲み物、タオル

その他 動きやすい服装・靴でお越しくだ
さい(普段着でOK)。

申込 11月5日(日)以降、電話で

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

ズンバ ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ

日時 11月11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あとに温泉
に入って心も体もリフレッシュ。運動の
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 先着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 10月28日(火)以降、電話で

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

上田の魅力探してGO！ ～千曲川のせせらぎ映る笑顔 の上田 今昔ロゲイニング～

日時 11月21日(土) 9:00～12:30

主会場 アリオ上田(天神3-5-1)

内容

ロゲイニング*、ニュースポーツ体験

※地図などを使って、定められたエリア
内に多数設置されたチェックポイント
をできるだけ多く制限時間内にまわる
野外スポーツ。

定員 先着250名(2～5人でチーム編成。
中学生以下の方だけのチーム編成は
出来ません。)

申込 11月1日(日)までに、
市ホームページ内の
申込フォームで

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

ID:53161



11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	11月14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	11月28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	11月7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	11月21日(土) 10:30～	おはなし回転木馬 ／絵本の読み聞かせ
真田図書館 ☎72・8080／月曜日休館	11月21日(土) 10:30～	おとぎの会／読み聞かせ

場所の記載がないイベントは、別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。

広告欄



信州国際音楽村



☎42・3436 (月曜日休館)

第36回 信州国際音楽村少年少女合唱団定期演奏会

【日時】11月1日(日) 14:00～(開場 13:30)

【場所】ホールこだま

【内容】モーツァルトの永遠の名曲に子どもたちだけで挑戦します。

【曲目】W.Aモーツァルト:レクイエム(全曲演奏) ほか

【出演】信州国際音楽村少年少女合唱団、

指揮・音楽監督:彌勒忠史、声楽指導:三井清夏、伴奏:田中菜緒子、別府彩乃

【料金】500円(全席自由)



第2回 こども未来音楽祭

●家族でお出かけ! みんなの音楽会

【日時】11月21日(土) 14:00～

【場所】ホールこだま

【内容】

●第1部 夢のジョイントコンサート～合唱の原点・ユニゾンから始まる祈りの歌～

●第2部 彌勒忠史・金子三勇士デュオリサイタル
(親子で楽しめる音楽ホールでの本格的なクラシックコンサート)

【出演】彌勒忠史(カウンターテナー)、金子三勇士(ピアニスト)、
こども未来音楽祭合唱団(公募)

【料金】一般3,000円、小・中学生500円(全席自由)

●窓口、チケットぴあで販売(Pコード:333989)

●市民割1,000円(窓口販売のみ。住所のわかるものをご持参ください。)

●大人の方のみでもご鑑賞いただけます。

※未就学児入場不可



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。



上田図書館



☎22・0880 (月曜日休館)

図書館の未来をともに考える講演会

【日時】11月22日(日) 13:30～

【内容】第三次上田市図書館基本構想の実現と図書館の未来について、市民の皆さんとともに考えます。

【講師】嶋田学氏(京都橘大学文学部教授)

【対象】図書館に関心のある方

【定員】先着60名

【申込】

10月22日(木)以降、電話または窓口で

上田社会教育大学連携講座

【日時】11月28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最終回

【演題】高梨家文書の「五人組帳」と「宗門改帳」をみる

【講師】増澤ハルエ氏

【定員】先着30名

【申込】

10月24日(土)以降、電話または窓口で

真田図書館



☎72・8080 (月曜日休館)

真田図書館コンサート チェロとコントラバスのタベ Ⅲ

【日時】11月15日(日) 18:30～20:00(開場 18:00)

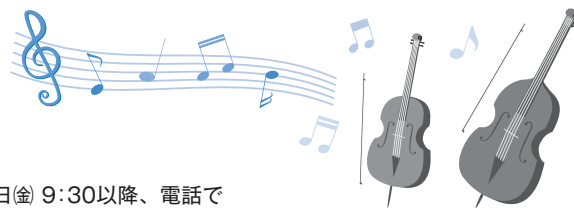
【出演】Duo Twins:西山健一(チェロ、NHK交響楽団 次席)

西山真二(コントラバス、NHK交響楽団 次席)

【曲目】ロッシェニ:チェロとコントラバスのための二重奏曲

ゴルターマン:ベッリーニの思い出 ほか

【対象】市内および近隣市町村在住の方 【定員】先着60名 【申込】10月23日(金) 9:30以降、電話で



池波正太郎真田太平記念館

☎28・7100（水曜日休館）

TVドラマ鬼平犯科帳「暗剣白梅香」無料上映会

【日時】11月24日(火)

①10:30～11:30 ②13:00～14:00

【内容】池波正太郎の時代小説『鬼平犯科帳』をドラマ化し、1989年に放送。主人公の火付盗賊改方長官・長谷川平蔵の活躍を描いた第1シリーズ作品(出演:中村吉右衛門、尾美としのり、多岐川裕美 ほか)を上映します。

【定員】各回先着25名

【申込】10月24日(土) 10:00～11月17日(火)に電話で

【その他】参加者にはささやかなグッズをプレゼント

武石ともしび博物館

☎85・2474（月曜日・祝日の翌日休館）

ともしび茶会

【日時】10月31日(土) 10:00～14:00(最終受付 13:30)

茶室は ①10:00 ②10:40 ③11:20

④13:00 ⑤13:40 の5回

【内容】秋の最終茶会を開催します！深まる秋に、野点や茶室でお茶をお楽しみください。

【料金】無料(別途入館料) 【定員】各回5名(野点は定員なし)

【申込】野点は不要。茶室は、10月22日(木)～29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 ※8月31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】

ポータブルクーラー／マットレス(シングル)／電動ベッド／学習机／本棚(180cm×60cm×30cm)／整理タンス7段(137cm×88cm×46cm)／ポータブルトイレ／植木鉢／ゆかた／こたつ布団(180cm×180cm)／はしご(20cm伸縮)／アップライトピアノ

【ゆずってください】

冷蔵庫(小型～中型)／洗濯機(7kg程度)／二段ベッド／車イス／市立第一中学校制服(女子用160cm～165cm)／スチールボックス



市ホームページ

ID:1727

子ども服(秋・冬服)の無料譲渡会

【日時】月～金曜日 各日 10:00～12:00(祝日を除く)

【対象サイズ】70～160cm 【譲渡枚数】一人あたり3～4枚

【その他】古着回収で集めた衣類のリユース品です。

宝の山市

【日時】11月7日(土) 10:00～12:00

【場所】エコ・ハウス、上田クリーンセンター1階 フロア

【内容】新品の衣類(子ども服を含む)、靴・バッグなどの雑貨を販売するバザー

【その他】駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合わせでお越しください。

市立博物館

☎22・1274（水曜日休館）

令和8年度 第5回博物館講座

【日時】11月26日(木)

13:30～15:00

【場所】信濃国分寺資料館 講堂

【テーマ】

地域の記憶を未来へつなぐ

ー各地で進む資料レスキューの試みー

【講師】相川陽一氏

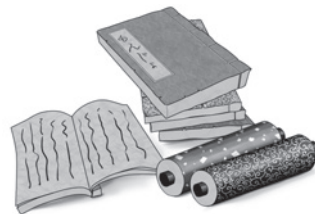
(長野大学地域経営学部教授)

【定員】先着30名 【料金】100円

【申込】10月23日(金)以降、住所・氏名・電話番号を電話または窓口で



ホームページ



臨時休館

館内の展示替えを行うため、11月12日(木)は休館します。なお、上田城櫓は開館します。

丸子図書館

☎42・2414（月曜日休館）

ぬいぐるみおとまり会

【日時】11月28日(土)

10:30～

【内容】

ご自宅のぬいぐるみを図書館でお預かりしての、ぬいぐるみおとまり会です。ぬいぐるみたちには、昼間とは違う夜の図書館を探検してもらいます。

【対象】未就学児～小学生

【定員】先着9名

【申込】

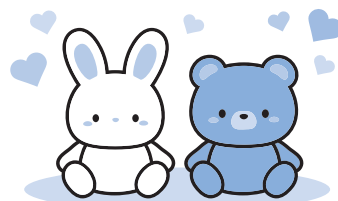
10月28日(木)以降、電話または窓口で

【その他】おとまりするのはぬいぐるみのみです。



市ホームページ

ID:118574



場所の記載がないイベントは、箇の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ごたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページは、ID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。

23 広報うえた 2026.10

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)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	10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	12日(木)	13:00～16:00		事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411
マンション管理士による なんでも相談	25日(水)				
行政相談／登記・法律相談	18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	長野地方務局上田支局		長野地方務局上田支局 ☎23・2001
女性弁護士による法律相談	12日(木)・26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			
	14日(土)・28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	17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)
	11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

光回線サービスの電話勧誘トラブルにご注意を！

光回線サービスなどのインターネット環境は、日々の生活で欠かせないものになっていますが、消費生活センターには光回線サービス(光電話を含む)のトラブルに関する相談が多く寄せられており、特に電話勧誘の相談が増加傾向にあります。「契約中の事業者の手続きだと思ったら、別の事業者との契約になっていた」「契約中の事業者のサービスが使えなくなるので乗り換えが必要と言われて契約したが、そのような事実はなかった」「安くなると思って光回線を契約したら、覚えのないオプションが付いていて高くなった」などの相談が寄せられています。



消費者へのアドバイス

- 契約先事業者からの電話だと誤認してしまうケースが見られます。電話がかかってきた際は、必ず事業者名とサービス名を確認しましょう。
- 事業者は、契約前に消費者あてに説明書面を送り、その書面に基いて説明する必要があります。電話のみで契約せず、説明書面で内容をよく確認した上で契約しましょう。
- 光回線サービスの契約は、契約書面が届いた日を初日として8日目までの間に契約解除を行う旨の書面を出すことで契約解除が可能です。また、電気通信サービス以外のオプションを電話勧誘で契約した場合、特定商取引法の「クーリング・オフ」の対象となる場合があります。

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。

サントミュージーゼニュース

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

劇場・ホール

演奏とお話で綴る ラヴェル・ザ・シリーズ(第2回)

ピアノ: 酒井有彩

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

日時 11月6日(金) 19:00(開場 18:30)

場所 小ホール

プログラム 水の戯れ、夜のガスパール ほか

料金(全席指定) 一般 1,500円(U-25 500円)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中



©Yoshinori Kurosawa

内藤裕敬さんとプロジェクトVol.2 『日本の劇』戯曲賞2022 最優秀賞受賞作品『他人』

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

作: 竹田モモコ 演出: 内藤裕敬

出演: 原日出子 畑中咲菜 平松美紅

日時 11月14日(土)・15日(日)

両日 14:00(開場 13:30)

場所 大スタジオ

料金(全席自由) 一般 3,500円(U-25 2,000円)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中



原日出子

他人

群馬交響楽団 上田定期演奏会 -2026秋-

指揮: 米田寛士 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: 管弦楽のための二つのエレジー
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

サントミュージーゼ(Web・窓口)、チケットぴあで発売中



指揮: 米田寛士
©ハービー・山口



ピアノ: 阪田知樹
©Ayustet

2台ピアノで深める協奏曲の世界 PIANO DUO『TAKAKO x (クロス) MISAKO』

ピアノ: 高橋多佳子、三原未紗子

傑作の宝庫といえるショパン、ブラームスのピアノ作品から、2台ピアノによるコンチェルトまで、圧倒的なピアノイズムでサントミュージーゼを音楽で満たします。

日時

第1回 12月19日(土)

第2回 令和9年1月23日(土)

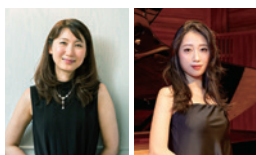
両日 14:00(開場 13:30)

場所 小ホール

料金 1回券 一般 2,500円(U-25 1,000円)

(全席指定) 2回セット券 一般 4,500円

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中



高橋多佳子
©Shinichiro Saigo



三原未紗子
©Junichiro Matsuo

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

ブラームス: チェロ・ソナタ1番 ほか

料金(全席指定)

一般 2,500円(U-25 1,000円)

プレイガイド

サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中



チェロ: 笹沼樹
©no-te.com / cucui



ピアノ: 松本和将

『Endless SHOCK Memories -CONTINUE-』(製作: 東宝)

構成・演出・主演: 堂本光一

日時 12月26日(土) 18:00~(開場 17:30)

12月27日(日) ①13:00~(開場 12:30)

②18:00~(開場 17:30)

12月28日(月) 13:00~(開場 12:30)

場所 大ホール 料金(全席指定) 14,700円

プレイガイド

長野県民先行: 10月25日(日) 10:00~11月1日(日)

※今回特別に長野県民対象の先行抽選販売を実施します。
二次元コードからお申込みください。

一般販売: 11月11日(水) 10:00~サントミュージーゼほかで発売

※サントミュージーゼでは11月11日(水)~15日(日)はWebのみで販売。

残席がある場合は、11月16日(月) 9:00~窓口でも販売

主催 NBS長野放送 / 道新文化事業社 / 東宝

問い合わせ 道新プレイガイド ☎0570・00・3871

(10:00~19:00 火曜日定休)



先行抽選用
二次元コード

美術館

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

「ギャラリートーク」

事前申込不要。本展を少し深く、より楽しみたい方におすすめです。

日時 11月7日(土)

13:30~(40分程度)

場所 2階展示室

参加要件 本展の当日観覧券が必要です。



■展覧会開催中

期間 12月6日(日)まで

休館 火曜日・11月4日(水)

※11月3日(火)は祝日のため開館

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

プレイガイド 上田市立美術館ミュージアムショップ



ホームページ



環境にやさしい 循環型社会の まちづくりを 目指して

市および上田地域広域連合では、将来にわたり安定したごみ処理を行うため、老朽化が進む3つのクリーンセンター（上田・丸子・東部）を統合し、コンパクトで環境にやさしい資源循環型施設の整備を進めています。

現在事業者選定の段階にあり、令和13年度の稼働開始に向けて準備を進めています。

今回は、新施設の概要をお伝えするとともに、環境負荷の低減のために皆さんにご協力いただきたい「ごみの減量」や「食品ロス削減」について、紹介します。



詳細はこちら
（上田地域広域連合
ホームページ）

固 資源循環型施設建設関連事業課 ☎71・8082 廃棄物対策課 ☎22・0666 環境政策課 ☎71・6428

1 資源循環型施設概要

項目	内容
焼却対象物	可燃ごみ、災害廃棄物
焼却処理能力	126t／日 （ごみの減量状況を踏まえ、従来の144t／日から126t／日に縮小）
炉構成	2炉構成（ 63t／日 ×2炉）
環境目標値（排ガス）	施設周辺の環境保全のため法規制値より厳しい自主基準値
プラント排水	公共水域へ排水しない
余熱利用	場内利用、場外利用、発電

建設地

し尿処理施設「清浄園」用地（常磐城2320 ほか）



概略建設スケジュール(案)

	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度	令和 11 年度	令和 12 年度	令和 13 年度
事業者選定	→					竣工
清浄園解体		→				
施設建設		→	→	→	→	

事業者選定について

資源循環型施設の整備は、施設の設計、建設、運営・維持管理を一体的に行う**DBO方式（Design-Build-Operate）**で進めます。

この方式は、民間事業者の豊富な経験やノウハウを活用できるため、効率的な施設運営やコスト削減が期待できます。

なお、事業者の選定は令和9年1月を予定しています。

新しい施設ができて、**ごみの分別と減量化はこれまで通り！**

上田市では3R※を優先し、資源化できないごみだけを新施設で処理する方針です。燃やすごみを減らすことは、そのまま環境負荷の低減へとつながります。

お菓子箱などの「雑がみ」の資源化や、料理を食べる「食品ロス削減」の取り組みなど、持続可能な循環型社会を未来へつなぐため、市民の皆さま一人一人のより一層のご理解とご協力をお願いします。

※リデュース（発生抑制）・リユース（再使用）・リサイクル（再資源化）の総称

小さくても雑がみは「ごみ」ではなく立派な「資源」です！

家庭から出る「燃やせるごみ」の約6割は「紙・布類」が占めています。中でも多くの割合を占めるのが「雑がみ」です。雑がみとは、新聞・雑誌・段ボール・紙パック以外のリサイクルできる紙類のことで、ティッシュの箱やトイレトペーパーの芯など、私たちの身近にはたくさんある雑がみがあります。雑がみも分別して出せば資源になります。ごみの減量や資源の有効活用のために、まずはごみ箱に入れる前の「ひと手間」から始めてみませんか。

チャレンジ！雑がみさまクイズ



これって

雑がみ？ 燃やせるごみ？

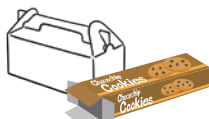
ぼくは「雑がみさま」！

日常にあふれる紙には実は資源となるものがまだまだ含まれているよ！

だから燃やせるごみで出してしまうのはとってももったいないんだ！

下の6つのイラストで雑がみになるものはどれかわかるかな？

答えは下の表を見てね！

菓子箱・
食品の箱

紙コップ



封筒



パンフレット



圧着はがき



レシート



こたえ

雑がみになるもの

菓子箱・
食品の箱

封筒



パンフレット

カレンダー

会報紙

メモ用紙

包装紙

ティッシュ
の箱紙製の
ファイル

雑がみにならないもの

これらはリサイクル工程での機械トラブルやリサイクル品の品質などに影響するため、燃やせるごみとして出してください！

紙コップなどの
防水加工紙

圧着はがき



レシート

臭いのついている紙
(洗剤、線香の箱など)シュレッダー
(裁断)した紙アルミ
コーティング紙

ごみの減量・再資源化に関する市民説明会

6月から7月にかけて市内16会場で開催しました。



市ホームページ

ID:133234



説明会の様子は
動画でもご覧
いただけます

子どもたちへの出前授業や施設見学などの環境教育を充実させてこれからの上田を担う子どもたちにも知ってほしい！

大変勉強になりました。さらなる啓発の工夫をして、多くの人に周知が行き届いてほしい！

回収された資源のゆくえを知ることによって分別の納得感が高まりました！

voice



参加者の声

10月は食品ロス削減月間！ 食品ロス削減に取り組もう！

《家庭でできる簡単な取り組み》

てまえどりをする

冷蔵庫を
定期的に
点検する食べきれぬ分だけ
作る

食品ロスは「もったいない」だけでなく、ごみの運搬時や処理の過程で多くのCO₂を発生させてしまい、地球温暖化の原因にもつながります。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられていく食品のことです。令和6年度の日本の食品ロスの発生量は約461万tで、そのうちの約半分(224万t)は家庭から出たものでした(出典：環境省)。



第3回

姉妹都市 友好都市提携20周年 特別連載

絆をつなぐ 姉妹都市・友好都市めぐり

神奈川県鎌倉市



神奈川県の南東部に位置する鎌倉市は、三方を緑豊かな山に囲まれ、南は相模湾に開かれた自然環境に恵まれたまちです。源頼朝が武家政権を開いた地として、鶴岡八幡宮や鎌倉大仏で知られる高德院など、数多くの社寺や史跡が今も往時の面影を伝えています。四季折々の花や江ノ島電鉄から望む海の景色も魅力で、年間を通じて多くの観光客が訪れます。上田市からは、鉄道を利用して約3時間、車では約4時間で結ばれています。鎌倉街道で結ばれ頻繁な交流があったことを縁に、昭和54年、旧上田市と姉妹都市となりました。



旧華頂宮邸

PRポイント 日本遺産「いざ、鎌倉」～歴史と文化が描くモザイク画のまちへ～

平成28年、地域の歴史的魅力や特色を通じて文化・伝統を語る、鎌倉市のストーリー『「いざ、鎌倉」～歴史と文化が描くモザイク画のまちへ～』が日本遺産に認定されました。源頼朝が幕府を開いた地には、鶴岡八幡宮などの神社仏閣や山の切通しが残し、この地に生きた武士たちの歴史と哀愁が今も漂います。そこへ近代の別荘建築や鎌倉文士の芸術文化が重なり、まるでモザイク画のようなまちとなりました。歴史と自然が織りなす古都鎌倉。「いざ、鎌倉」へ出かけてみませんか。



◀PRポイントダイジェスト映像



東京都練馬区



東京都の北西部に位置する練馬区は、昭和22年8月1日に誕生した23区で一番新しい区です。当時11万人だった人口は今や約75万人、23区で2番目に多い大都市へと成長しました。西武線や都営大江戸線などが通り池袋・新宿・渋谷・横浜へのアクセスも便利な一方、公園・児童遊園数と農地面積は23区中1位を誇り、緑豊かな魅力にあふれています。上田市からは、鉄道を利用して約2時間、車では約3時間で結ばれています。昭和55年、旧武石村に区立の少年自然の家が開設されたことによる交流を縁に、平成6年11月、旧武石村と友好都市となりました。

PRスポット 信州上田物産館「UEDA Nerima BASE」

信州上田物産館「UEDA Nerima BASE」は、西武池袋線「江古田駅」南口1階にある、上田の旬の果物や野菜、地元の加工品など信州上田の“うまいもの”が揃うアンテナショップです。上田市、上田商工会議所を含む市内商工団体、民間事業者などが一体となって連携し、首都圏における上田の魅力発信と交流の場となることを目的としています。お近くに行かれる際はぜひお立ち寄りいただき、“上田ファン”のスタッフと話をしてみてください。新たな上田の魅力を発見できるかもしれません。

PRスポットホームページ▶



UEDA Nerima BASE店内

市の人口(令和8年9月1日現在)

人口: 149,743人 男: 73,593人 女: 76,150人 世帯数: 71,158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10月号(毎月16日発行)

広報うだ配信中!



スマートフォンやパソコンなどで
広報うだをご覧ください。



広報う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。