Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ
11月号
2026（令和８年）
No.405

特集

発酵が育む 食と人のつながり



撮影：日高慎一郎氏

歳入・歳出の内訳などを公表
令和７年度の決算状況をお知らせします……6･7

暮らしやまちの未来について、一緒に考える仲間を募集しています
審議会等附属機関の委員を募集……8

12月３～９日は「障害者週間」
信州パーキング･パーミット制度をご存知ですか？22

掲載内容は、10月28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

発酵が育む 食と人のつながり



「発酵の学校」で米麹の変化を学んでいる学生の皆さん。

みそや日本酒など、私たちの暮らしに身近な発酵食品。上田には、自然環境と人々の営みによって育まれてきた豊かな発酵文化があります。

今回は、発酵をテーマに食文化を次世代へつなぐ取り組みについて紹介します。

なぜ上田で発酵文化が育ったの？

上田は古くからみそ蔵や酒蔵が集まる発酵のまちとして発展してきました。晴天率が高く、乾燥していて寒暖差が大きい。また、良質な水源にも恵まれています。こうした自然条件は、醸造に適しており、古くから発酵食品づくりが盛んに行われてきました。

また、各家庭でみそや漬物をつくる文化も根付き、発酵は暮らしの中に息づいてきました。



▲「発酵ハンドブック」
市役所南庁舎３階、観光会館にありますのでぜひご覧ください。

発酵ってなんだろう？

発酵とは、目に見えない微生物の働きによって食べ物がおいしくなったり、保存しやすくなる現象です。

微生物の働きによって生まれるうま味や香りは、それぞれの地域の気候や風土によって異なり、地域ならではの食文化につながっています。



問 農業政策課 ☎21・0053

人をつなぎ、未来を育む

上田には、豊かな発酵・食文化がありますが、近年は農業や食に関わる担い手の減少・高齢化が進んでいます。食文化を未来へ継承するためには、生産者、事業者、消費者など、多様な人々が関わりながら支えていくことが大切です。
発酵文化の普及や人材育成に取り組む発酵プロフェッショナルの原さんを訪ね、上田の食と発酵文化を未来へつないでいく思いを伺いました。



微生物が生み出す、発酵の力

―発酵食品って、作り手が主役のように見えますが、実は微生物との共同作業なんです。みそづくりには麹菌や酵母菌、乳酸菌など、目には見えない微生物たちが欠かせません。これらの微生物が大豆や米の成分を分解し、うま味や香りを生み出しています。同じ原料を使っていても、気温や湿度によって発酵の進み方は変わります。毎年同じ作業をしていても、まったく同じ味にすることは難しいですが、生育環境や微生物をコントロールし、同じ味に近づけることが醸造家の仕事でもあります。



発酵の学校 講師の皆さん

若い世代へ伝える「発酵の学校」

―発酵文化の魅力を次世代へ伝えるため、女性の作り手による「発酵の学校」の活動をしています。長野大学で始まったこの取り組みは7期目を迎え、現在は上田千曲高等学校の生徒の皆さんを対象に、発酵や地域の食文化への理解を深める学びの場として広がっています。若いうちから発酵の魅力を知り、自分の体づくりや健康について考えるきっかけになればうれしいです。

発酵の学校では、発酵の仕組みや地域の食文化を学ぶだけでなく、生産者や事業者との交流を通じて、食の背景にある思いや価値に触れることができます。地域の食や発酵に関わる仕事に興味を持つ参加者もおり、新たな担い手の育成にもつながっています。

仲間とともにつくる「発酵のまち うえだ」

―発酵に関わる作り手たちとのつながりが、現在の活動の原点になっています。仲間と連携しながら、学びの場づくりや情報発信を続けてきたことで、市民や観光客の間にも発酵文化への関心が広がっています。発酵文化は一人で守り伝えていかれるものではありません。いろいろな人とのつながりがあるからこそ、新しい取り組みに挑戦できます。こうしたつながりこそが「発酵のまち うえだ」を支える力になっていると感じています。

市でも「発酵のまち うえだ」を推進し、作り手たちとの連携を深めています。
発酵文化を身近に感じてもらうイベントとして「クラフトマンミーティング」などを開催しているほか、市の発酵文化や発酵食品の作り手を紹介する「発酵ハンドブック」を制作し、その魅力を発信しています。


クラフトマンミーティング
醤油しぼり体験

上田の食文化を未来へ

上田の発酵文化は、蔵元や加工業者だけでなく、原料を育てる農家、商品を届ける事業者、それを味わう市民など、多くの人のつながりによって支えられています。
こうしたつながりは発酵食品だけでなく、地域のさまざまな食文化にも受け継がれています。
次のページでは、上田の食文化を支える生産者や事業者の皆さんに、その魅力や思いを伺いました。

上田の食を未来へつなぐ

作り手が語る 上田の食の価値と未来

上田の食文化は、多くの人の関わりによって支えられています。農産物を育てる人、みそや酒などの加工品をつくる人、それらを販売・提供する人。それぞれが地域の中で関わり合いながら、おいしさと上田らしい食文化を育んできました。

今回は、上田の食文化を支える生産者や作り手の皆さんに集まっていただき、上田の食の魅力や未来へつないでいくために必要なことなど、それぞれの立場から感じる思いを伺います。

上田の食の魅力は「人とのつながり」!?

柿嶌さん 私は武石で酒米や大豆、そばなどを栽培しています。酒米は酒になり、大豆はみそになる。その先にどんな人がいて、どんな商品として届けられるのかが見えるんです。顔の見える関係の中でものづくりができることは、上田の大きな魅力だと思います。

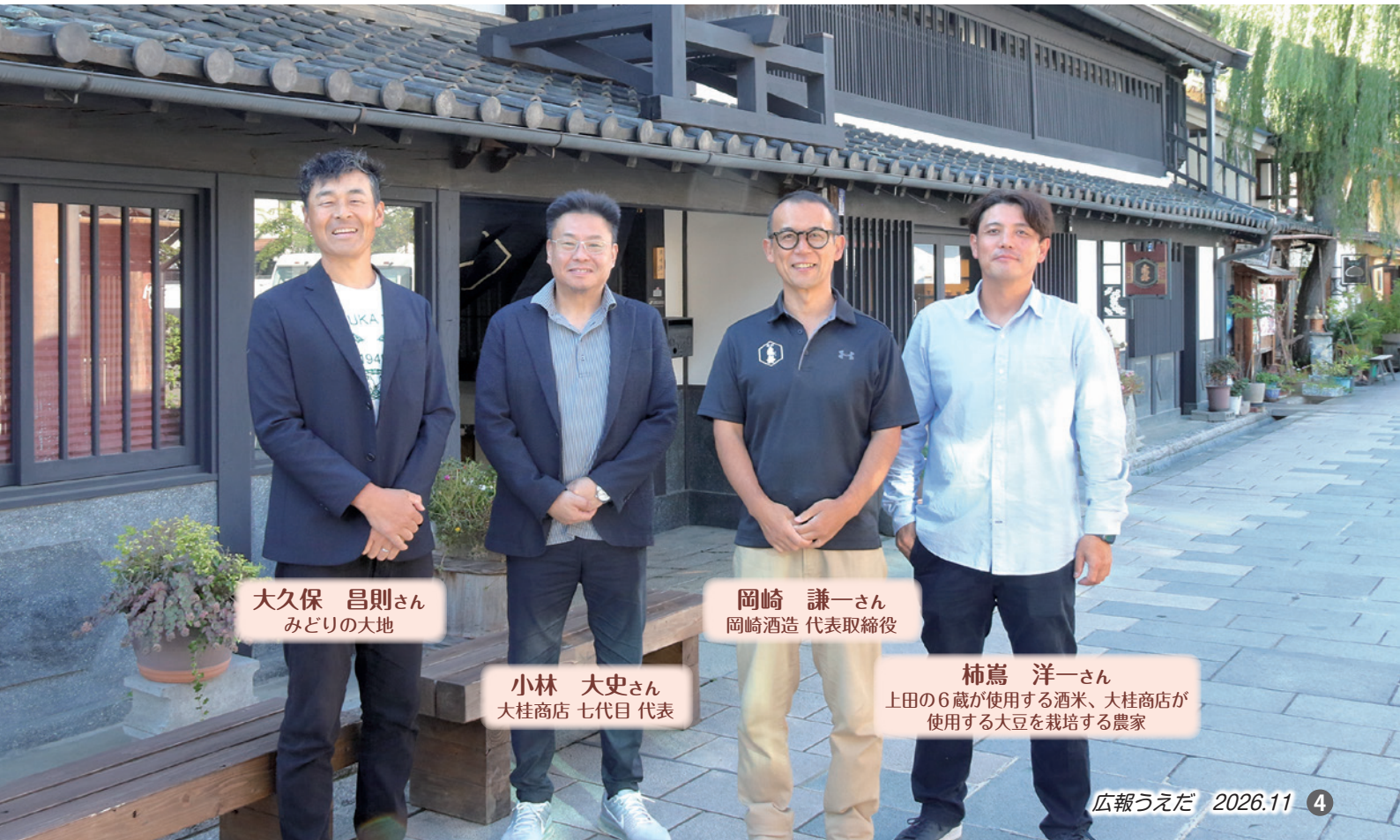
小林さん 私たちみそ屋にとっても、顔の見える関係はとても大切です。生産者の思いを知ることができますし、困ったときには相談もできます。地域の中でつながりながらものづくりができる環境は、とても貴重だと感じています。

岡崎さん 酒づくりも同じです。農家さんがいて、酒蔵がいて、酒屋さんがいて、それを提供する飲食店さんがいる。どれか一つが欠けても成り立ちません。上田は横のつながりが強く、新しいことにも挑戦しやすい地域だと思います。



大久保さん 農業も決して一人で完結する仕事ではありません。私はとうもろこしを栽培していますが、育てた作物を届ける人や販売する人、食べてくれる人がいて初めて価値になります。多くの人とのつながりがある中で農業が成り立っていると感じます。

UEDA × HAKKO








地域の暮らしを支える仕事の魅力は？

大久保さん 真田地域の気候を生かして育てたとうもろこしを気に入って何度も購入してもらえることが一番うれしいですね。自分たちが作ったものが誰かの食卓につながっていることを実感できます。

小林さん みそを購入したお客さんから、「子どもがみそ汁をよく飲むようになった」と聞いたときは本当にうれしかったですね。

柿嶌さん 農業は自然相手なので、毎年思いどおりにはいきません。でも、その難しさがあるからこそ面白い。自分が育てた作物が地域の酒やみそなどの原料として使われていることにやりがいを感じます。



岡崎さん 酒づくりも生き物である麹菌や酵母菌を相手にする仕事です。同じように造っても毎年違う表情のお酒ができます。その難しさと奥深さが魅力ですね。

食文化を未来へつなぐために必要なことは？

柿嶌さん 上田ならではの自然や風土を生かした農業を続けながら、生産者同士が連携し、地域全体の価値を高めていくことが大切だと思います。

岡崎さん 事業者同士が切磋琢磨しながら連携し、発酵文化をはじめとする上田の食の魅力を発信していくことが必要です。

大久保さん 子どもの頃からおいしくて安全な食に触れる機会を増やしていくことが大切だと思います。上田で育った農産物のおいしさや、生産現場の魅力を知ってもらうことも、食文化の継承につながると思います。作り手も責任を持って良いものを届け続けなくてはいけません。

小林さん 伝統や技術を次の世代へ継承していくためには、なぜこのやり方で作ってきたのか、こだわりや価値を伝えていくことが重要だと思います。



市民の皆さんに一番伝えたいことは？

岡崎さん まずは上田でつくられたものを知り、味わってほしいですね。

小林さん 価格だけでなく、その背景にある作り手の思いや地域の文化にも目を向けてもらえたらうれしいです。

柿嶌さん 地元の食材や加工品を選ぶことが、生産者や事業者を支えることにつながります。

大久保さん おいしいと感じたら、ぜひ家族や友人に伝えてください。地元の農産物に親しんでもらうことが、地域の農業を支える力になります。



上田の食文化を支えるのは、みんなの力

上田の食文化は、生産者や事業者だけでなく、地域で暮らす皆さんによって支えられています。地産地消を意識し、地元で作られたものを知り、選び、味わい、その魅力を周囲に伝えることも未来への継承につながります。人と人とのつながりの中で育まれてきた上田の食文化。その魅力を未来へつないでいく挑戦は、これからも続いていきます。



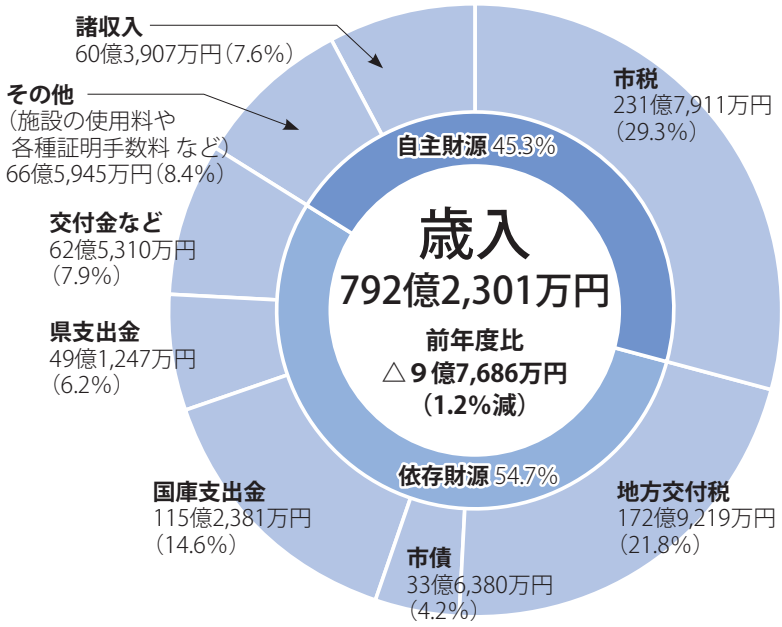
令和7年度の決算状況をお知らせします

令和7年度の市の決算がまとまりました。皆さんから納めていただいた税金や、国・県の補助金などがどのように使われたのかをお知らせします。

◎表示単位未満を四捨五入しています。端数処理のため合計額は一致しないことがあります。

一般会計

歳入（１年間に市に入ったお金）は792億２千万円余、歳出（１年間に市が使ったお金）は765億２千万円余となり、令和８年度へ繰り越す財源を除いた実質収支は22億円余の黒字となりました。また、この実質収支から前年度の実質収支を差し引いた単年度収支は、４億２千万円余の黒字となりました。前年度と比べて財政収支に一定の改善が見られるものの、市の貯金に当たる財政調整基金の取り崩しが続くなど、依然として厳しい財政状況にあります。今後も歳入の確保と歳出の見直しを進め、持続可能な行財政運営に努めてまいります。



◆実質収支

歳入（A）	792億2,301万円
歳出（B）	765億2,676万円
翌年度繰越財源（C）	4億9,246万円
実質収支（D）（A-B-C）	22億　379万円
前年度実質収支（E）	17億7,572万円
単年度収支（F）（D-E）	4億2,806万円

自主財源

市税、使用料など市が自主的に得られる財源

依存財源

地方交付税、国・県支出金、市債など国や県の基準によって定められた額が交付される財源

市の予算は、使う目的別に区分しています。各区分に掲載している事項は、令和７年度に実施した主な事業です。それぞれの区分に含まれる人件費は総額で135億円（歳出総額の17.7%）、道路や公共施設整備などの普通建設事業費は総額で58億円（歳出総額の7.6%）です。

令和６年度決算との比較（主なもの）

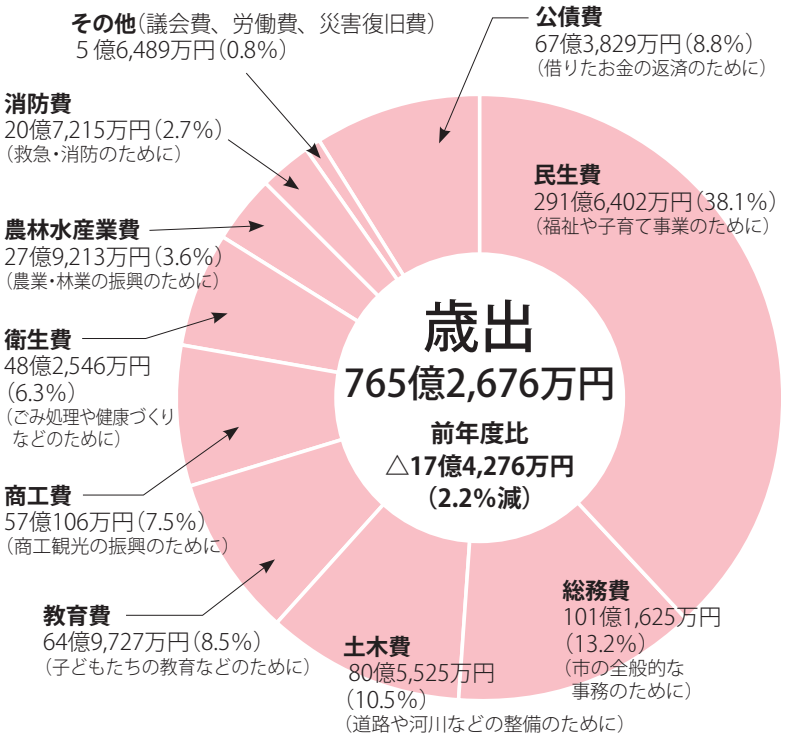
●総務費　丸子地域自治センター整備事業費や電算業務管理運営事業費の増などにより前年度と比較し5億7,320万円、6.0%の増

●民生費　児童手当支給事業費や自立支援給付事業費の増などにより前年度と比較し13億5,338万円、4.9%の増

●災害復旧費　公共土木施設災害復旧費や農林水産業施設災害復旧費の減などにより前年度と比較し2億6,607万円、97.5%の減

●教育費　第五中学校改築事業費や上田古戦場公園テニスコート整備事業費の減などにより前年度と比較し16億8,370万円、20.6%の減

●土木費　土木管理事業費や市道新設改良事業費の減などにより前年度と比較し13億54万円、13.9%の減



市民一人当たりに換算すると

歳入52万5,955円（前年度比0.6%減）　**歳出50万8,055円**（前年度比1.6%減）

歳出内訳

民生費 19万3,617円	総務費 6万7,161円	土木費 5万3,478円	教育費 4万3,135円	商工費 3万7,849円	衛生費 3万2,036円
農林水産業費 1万8,537円	消防費 1万3,757円	議会費 2,290円	災害復旧費 45円	労働費 1,416円	公債費 4万4,735円

※市民一人当たりの金額は、令和８年１月１日現在の住民基本台帳人口（150,627人）で割ったものです。

決算概要の詳細は市ホームページで公表しています

問　財政課
☎ 23・5113

財政状況

財政の健全性を示す財政指標はいずれも、早期健全化基準を下回っており健全であることを示す数値となっています。実質赤字比率および連結実質赤字比率は黒字決算のため、該当がありませんでした。

指　標	内　容	結　果	早期健全化基準※
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合	—（ 5.13%黒字）	11.38%
連結実質赤字比率	全会計（一般、特別、企業）の赤字の割合	—（25.30%黒字）	16.38%
実質公債費比率	年間の借金返済額などの割合	5.6%	25.0%
将来負担比率	将来に負担が見込まれる負債（借金）などの割合	24.2%	350.0%

※この基準を超えると国の定めに従い、健全化に向けた取り組みが必要になります。

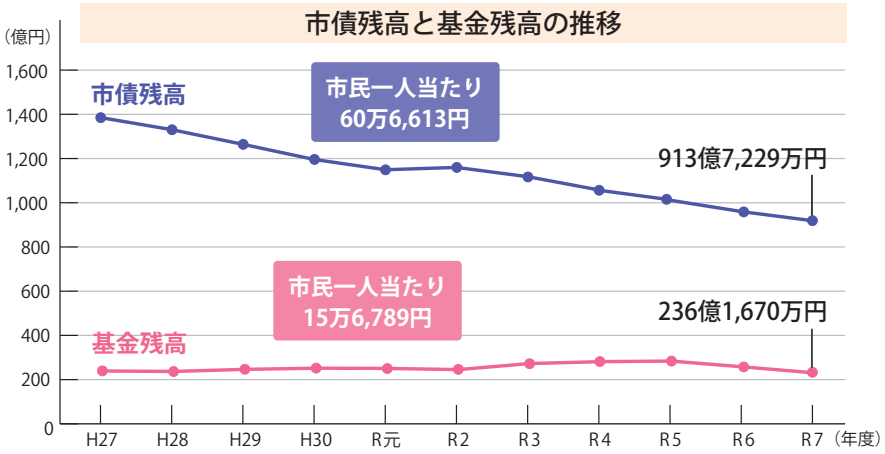
上田市の財産

●基金残高　236億円

市の貯金ともいえる基金を、令和７年度は合計で12.4億円を積み立てる一方、27.1億円を取り崩して、事業実施のために活用しました。

【基金の年度末現在高】（一般会計＋特別会計）

○財政調整基金　34億2,381万円　　○その他特定目的基金　154億　526万円
○減債基金　44億　182万円　　○定額運用基金　3億8,581万円



●市債残高　914億円

道路、学校、病院や下水道など社会資本整備のために市債（借入金）を活用しています。長期の借入を行うことで、財政負担を複数年に分け、計画的な財政運営を行っています。

区　分	令和７年度末
一般会計	575億2,207万円
特別会計	4,659万円
企業会計	338億　362万円
合　計	913億7,229万円

●有価証券　1,522万円
●出資による権利　26億5,322万円
●土地　51,604,878㎡
内訳　宅地　2,341,552㎡
内訳　山林　41,435,526㎡
内訳　その他　7,827,800㎡
●建物（延床面積）　664,805㎡

特別会計

【歳入】343億円
【歳出】337億円

特別会計とは、特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするための会計です。
特別会計全体の決算額（歳出）は、前年度と比べると１億8,682万円、0.6%の増となりました。

会　計　名	決　算　額	
	歳　入	歳　出
土地取得事業	0円	0円
国民健康保険事業	146億9,698万円	146億1,580万円
後期高齢者医療事業	28億1,514万円	27億1,489万円
介護保険事業	165億5,398万円	160億8,748万円
駐車場事業	1億5,659万円	1億5,629万円
武石診療所事業	8,845万円	8,217万円
合　計	343億1,113万円	336億5,664万円

※土地取得事業特別会計は令和７年度末をもって廃止されました。

公営企業会計

【収入】146億円　【支出】170億円

公営企業会計とは、水道料金などの収益によって運営される会計です。
企業会計全体の決算額（支出）は前年度と比べると５億7,530万円、3.3%の減となりました。

会　計　名	収益的収支※1		資本的収支※2	
	収　入	支　出	収　入	支　出
水道事業	33億8,801万円	28億8,272万円	5億8,858万円	16億4,567万円
公共下水道事業	60億8,660万円	47億3,946万円	26億　444万円	55億6,497万円
農業集落排水事業	13億　668万円	11億8,658万円	5億8,677万円	9億6,757万円
合　計	107億8,129万円	88億　876万円	37億7,979万円	81億7,822万円

※1　収益的収支：人件費、施設の維持管理費、減価償却費など経営活動に必要な経費
※2　資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用

審議会等附属機関の委員を募集

共通事項

- **任　期**　委嘱の日から２年間
- **応募資格**　市内在住の18歳以上の方
- **募集人員**　各審議会若干名
- **報　酬**　市の規定に基づき支給
- **応募方法**　12月11日㈮までに、申込書（各問窓口、市ホームページにあり）を郵送または各問窓口へ。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一人１審議会まで

市ホームページ ID:6026

審議会名	審議内容	年間開催頻度	問
上田市消防委員会	消防団員の服務、待遇および消防施設の改善強化、その他消防に関する重要事項について、市長の諮問に応じた調査審議	２回程度	危機管理防災課 ☎21･0123
上田市環境審議会	環境の保全および創造に関する基本的事項に関し、市長の諮問に応じた調査審議	３回程度	環境政策課 ☎23･5120
上田市スポーツ推進審議会	スポーツの推進に関する重要事項について、市長の諮問に応じた調査審議	３回程度	スポーツ推進課 ☎23･5196
上田市図書館協議会	図書館の運営に関し、館長の諮問に応じた調査審議	２回程度	上田図書館 ☎22･0880
上田市博物館協議会	博物館の運営に関し、教育委員会の諮問に応じた調査審議	３回程度	市立博物館 ☎22･1274

（行政管理課）

こどもをまもろう　みんなでまもろう



問　子育て・子育ち支援課 ☎23･5106

ホームページ ID:138554

こども家庭庁ホームページ

～こどもたちを性暴力から守り、安心して過ごせる社会へ～

12月25日から「こども性暴力防止法」がスタートします。
学校や保育所、学習塾やスポーツクラブなど、こどもに対して教育・保育などを提供する場でのこどもへの性暴力を未然に防ぎ、安心して過ごせるための環境づくりを進める制度です。制度の対象は教育・保育などを行う事業者となりますが、こどもたちが安心して過ごせる社会を実現するため、日ごろから大人が寄り添うことが重要です。
制度の詳細は、市またはこども家庭庁のホームページをご確認ください。

こどものためにできること



小さなサインに気付きましょう

こどもへの性暴力は、身近な人であっても気付きにくいものです。こどもが見せる普段との違いや小さなサインにいち早く気づくよう、周囲の大人が日常的に目を配ることが重要です。

相談しやすい環境をつくりましょう

「何か変だな」「嫌だな」と思ったときに、こどもがためらわずに大人へ相談できるオープンな環境をつくり、地域・家庭・施設が一体となってこどもたちを守りましょう。



12月は児童手当の支給月です

令和８年10～11月分の児童手当を12月10日㈬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居したときは、児童手当の申請が必要です（公務員の方は勤務先へお問い合わせください）。出生届や転入届を提出しただけでは児童手当は支給されませんので、忘れずに申請してください。申請･受給されていない方は、お早めにご連絡をお願いします。

問　子育て･子育ち支援課　☎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

長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月２日㈭から時間額1,117円に改正されました。この機会にご確認ください。
また、中小企業･小規模事業者などに対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

問　【最低賃金について】
長野労働局労働基準部賃金室
☎026･223･0555
または最寄りの労働基準監督署へ
【助成金について】
●業務改善助成金
長野労働局雇用環境･均等室
☎026･223･0560
●キャリアアップ助成金
長野労働局職業対策課
☎026･226･0866

（地域雇用推進課）

チケットQR割引キャンペーン 利用期限終了間近!! 12月25日㈭まで!!

市では、４月から生活負担軽減と市内消費喚起を目的としたスマホアプリによる割引キャンペーンを実施していますが、利用期限が近づいています。
全ての市民の皆さんを対象とした当初配付分、子育て世帯への追加配付分ともに未使用分がある場合は、期限までにご利用いただきますよう、お願いします。

●利用期限　12月25日㈭

問　政策企画課　☎23･5112

市ホームページ
ID:74705



お知らせ

指定緊急避難場所および指定避難所の指定を解除

市の指定緊急避難場所･指定避難所のうち「㈱TOTOKUトウトク会館」は、施設の老朽化による解体に伴い、指定を解除しました。

市ホームページ
ID:4289

災害時に迅速に避難できるよう、市ホームページやハザードマップを活用し、あらかじめ身近な避難場所や避難経路の確認をお願いします。

問　危機管理防災課　☎21･0123

市民プラザ･ゆう臨時休館

電気設備工事による停電のため12月８日㈫･９日㈬は、休館します。
休館中の市民プラザ･ゆう、人権共生課男女共同参画係･人権同和対策係へのお問い合わせは、市役所本庁舎１階 人権共生課多文化共生担当（☎75･2245）までお願いします。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問　市民プラザ･ゆう　☎27･2988

（人権共生課）

場所の記載がないイベントは、問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、「どなたでも」「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

12月10～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間です

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が平成18年に施行され、国際社会をあげて取り組むべき課題とされています。

問 長野地方法務局上田支局 ☎23･2001
人権共生課 ☎23･5393

空き家の処分、空き家バンクをお試しください

信州うえだ空き家バンクは、空き家をお持ちの方とお探しの方をつなぐ制度です。空き家情報を市ホームページに掲載し、広くアピールすることができます。これまでに500件以上の活用提案の実績がありますので、空き家の処分にお困りの方はご相談ください。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:136909

問 信州うえだ空き家バンク ☎21･0061

（住宅政策課）

11月分 市税などの納期限

- 国民健康保険税 5期
- 後期高齢者医療保険料 5期
- 介護保険料 5期

11月30日㈰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

女性に対する暴力をなくす運動



毎年11月12～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。夫･パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル･ハラスメント、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。私たち一人一人が、女性への暴力を許さない心、意識を高めていきましょう。

各相談先は市ホームページをご覧ください。

パープルリボンは、女性に対する暴力をなくす運動のシンボルです。

市ホームページ ID:1920

問 人権共生課 ☎23･5245

12月4～10日は第78回 人権週間です

日本では、世界人権宣言が採択された翌年の昭和24年から毎年12月10日を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、全国的に啓発活動を展開しています。

人権は、誰もが生まれながらに持っている、自分らしく幸せに生きていくための権利です。私たち一人一人が幸せに生きる権利を持ったかけがえのない存在であるという認識を持ち、あらゆる差別や偏見をなくし、お互いの人権を尊重し合える社会を築いていきましょう。

人権擁護委員による人権悩みごと相談

相談日時･場所など、詳細は21ページ相談コーナーをご覧ください。

問 人権共生課 ☎23･5393

高齢者のためのヒートショック対策

これからの季節は、特にヒートショックのリスクが高まります。安全に入浴するために次の対策を心掛け、事故を防ぎましょう。

ホームページ

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分を目安にしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 食後すぐや、飲酒後･医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- 入浴する前に同居者に一声掛けましょう。

問 高齢者介護課 ☎23･5131

帯状疱疹の予防接種はお済みですか

令和8年度の帯状疱疹定期接種の対象の方は、令和9年3月31日㈫まで接種が受けられます。4月以降の接種費用は全額自己負担になりますのでご注意ください。予診票が無い方は問へお問い合せください。

市ホームページ ID:108848

対象 年度内に65･70･75･80･85･90･95･100歳を迎える方

料金 生ワクチン（1回接種）2,400円、組換えワクチン（2回接種）6,400円／回

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

場所の記載がないイベントは、問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、「どなたでも」「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

応募方法

12月１日㈫までに履歴書（写真付き）・保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を問窓口へ持参または郵送で。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:4557

問 保育課 ☎23･5132
〒386-0012 中央6-5-9
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

令和９年度 保育園の会計年度任用職員募集

任用期間 令和９年４月１日～令和10年３月31日（条件付きで更新あり）
勤務場所 市内の公立保育園
職種／勤務時間（原則）
①臨時保育士／8:30～17:15
②パート保育士
／9:00～16:00、8:30～16:30
③延長保育士／～8:30、16:30～
※勤務場所により異なる。
面接日／場所
12月７日㈪・８日㈫
／ひとまちげんき・健康プラザうえだ

↖続く

令和９年上田市二十歳（はたち）を祝う式にぜひご参加ください！

期日 令和９年１月10日㈯
対象 今年度20歳になる方（平成18年４月２日～平成19年４月１日に生まれた方）



通学区域／会場
①第一・第二・第三中学校……上田文化会館 ホール
②第四・第六中学校 ……上田創造館 文化ホール
③第五中学校……上野が丘公民館 大ホール
④塩田中学校……塩田公民館 大ホール
⑤丸子・丸子北中学校 ……ASPINA文化ホール（上田市丸子文化会館）大ホール
⑥真田・菅平中学校 ……真田中央公民館 大ホール
⑦依田窪南部中学校（武石小学校）……武石公民館 コミュニティホール
開催時間 ①～④ 13:30～ ⑤～⑦ 11:00～
案内通知の送付（11月中）
現在、市内に住民登録がある方および転出先の住所がわかる方に送付します。
※中学校を卒業してから２回以上、住民票を変更している方はご連絡ください。

市ホームページ ID:98611

問 生涯学習・文化財課 ☎23･6375
真田地域教育事務所 ☎72･2655
丸子地域教育事務所 ☎42･3147
武石地域教育事務所 ☎85･2030

募　集

統計調査員募集

県や市が実施する統計調査の際に調査票の配布・回収などの業務を行う統計調査員を募集します。調査に従事された方には報酬をお支払いします。
任期 ２年（継続可）
応募資格（①～⑥に該当する方）
①市内在住の20歳以上の健康な方
②責任をもって最後まで業務を遂行できる方
③調査時に知りえた秘密を守れる方
④税務・警察・選挙業務に直接関係のない方
⑤暴力団その他反社会勢力に該当しない方
⑥統計調査に係る県、市主催の説明会へ出席できる方
申込 電話または住所・氏名・生年月日・電話番号をメールで。申請書類をお送りします。
問 政策企画課 ☎23･2235
✉ tokei@city.ueda.nagano.jp

令和９年度 夏休み親子会社見学会実施企業の募集

夏休みに親子見学会を企画して企業の魅力を発信してみませんか。
実施時期 令和９年８月２日㈪～20日㈭
対象企業 市内企業
申込 令和９年２月26日㈭までに電話またはメールで
その他
企業の応募・市民の推薦問わず受け付けます。協議の上実施企業を決定します。企業の皆さん、来年度参加希望の皆さん（小学校高学年～大学生とその家族）はお気軽にご連絡ください。
問 地域雇用推進課 ☎26･6023
✉ koyo@city.ueda.nagano.jp

広告欄

第54回 ふれあい・人権の集い2026

日時 12月５日㈮
14:00～16:00(開場 13:30)
場所 ASPINA文化ホール
(上田市丸子文化会館) 大ホール
内容
●**第１部** 丸子・武石地域の小・中学生による人権作文発表
●**第２部** 講演会
【演題】
「今の私がポジティブでいられる理由」
【講師】
川村エミコ氏
(お笑いコンビ たんぽぽ)



問 丸子地域教育事務所 ☎42･6682

くらしと健康の相談会

日時 12月４日・11日・18日・25日の金曜日
各日 9:30、10:30、13:30、14:30～ (各60分以内)
内容 弁護士、保健師による相談会
対象 失業、倒産、多重債務、家庭問題などで眠れない、気力が湧かない、体調が優れないなど健康に不安がある方
申込 開催日３日前までに電話で
問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課(上田合同庁舎内) ☎25･7149
(健康推進課)

パブリックコメント実施

①第10期上田市高齢者福祉総合計画(案)

募集期間 12月11日㈭～令和９年１月12日㈫
公表場所 市ホームページ、問窓口、行政資料コーナー(本庁舎１階)、各地域自治センター窓口

市ホームページ ID:1385

問 高齢者介護課 ☎23･6246 FAX29･4466
✉ korei@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

②第三次上田市子ども読書活動推進計画(案)

募集期間 11月21日㈮～12月22日㈪
公表場所 市ホームページ、問窓口、行政資料コーナー(本庁舎１階)、各地域自治センター窓口、上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、生涯学習･文化財課

問 上田図書館 ☎22･0880 FAX28･1118
✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp 〒386-0014 材木町1-2-47

①②共通事項
提出方法 記入用紙(公表場所または市ホームページにあり)を郵送、FAX、メール、または各問窓口へ

催し

第66回 上田市短詩型文学祭

日時 12月13日㈰ 13:30～
場所 上田文化会館、中央公民館
内容
●**第一部** 各部門(短歌、俳句、川柳、詩)の表彰式
●**第二部** 選者からアドバイスをいただく部門別研究会
申込 受賞者以外で参加を希望される方は、12月８日㈪までに電話で
問 中央公民館 ☎22･0760

介護者のつどい「なのはな」

日時 11月28日㈮ 10:00～12:00
場所 市役所本庁舎地下１階 つむぎサロン
内容
●介護者を労わる小噺･落語
●コーヒーやワイン、ハンドマッサージなどの提供
●介護相談ブース



講師 おさむ家しょう内氏
(アマチュア落語家･丸子中央病院 言語聴覚士)
対象 現在介護をしている方、介護の話に興味のある方
定員 先着40名
申込 11月24日㈪以降、電話で
その他 ワインの提供を希望される方は、公共交通機関のご利用もしくはハンドルキーパーの確保をお願いします。
問 高齢者介護課 ☎23･5140

場所の記載がないイベントは、問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、「どなたでも」「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

パパのベビーダンス＆ママの骨盤ヨガ

日時 12月６日㈰
10:30～12:00(受付 10:15～)
場所 ひとまちげんき･健康プラザうえだ
内容
パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨガを行います。運動ができる服装でお越しください。
講師 ●**ベビーダンス**
山本美枝氏(インストラクター)
●**骨盤ヨガ**
渡辺由紀子氏(インストラクター)
対象
市内在住の４か月頃(首がすわった頃)～１歳半頃の赤ちゃんと両親
※赤ちゃんと両親そろって参加してください。
定員 先着12組
持ち物 抱っこひも、着替え、タオル、飲み物
申込
11月20日㈭以降、市ホームページ内の申込フォームまたは電話で
市ホームページ ID:89203
問 子育て･子育ち支援課 ☎23･5106

健康寿命の延伸を目指して



日時 12月17日㈭
13:30～
(２時間程度)
場所 西部公民館
内容
適度な運動で免疫力を良い状態に保ち、元気に暮らせる時間を延ばすことのできる方法があります。その方法とは？！
講師 宮坂昌之氏(大阪大学名誉教授)
定員 100名程度
問 西部公民館 ☎27･7544
高齢者介護課 ☎23･6246

講座・教室

まちなかキャンパスうえだ市民向け講座

①児童虐待の支援とは：なぜ支援を求めないのか？
日時 11月28日㈯ 10:00～11:30
内容 11月の児童虐待防止月間に合わせ、子ども虐待とその支援について考えます。
講師 井上景氏
(長野大学社会福祉学部准教授)
対象 中学生以上
定員 先着20名

②信大シルクと糸繰り･真綿作り体験
日時 12月６日㈰ 10:00～12:00
内容 繭の糸繰り･真綿作りを体験し、信大の最先端シルク研究を楽しく学びます。
講師 塩見邦博氏(信州大学繊維学部応用生物科学科教授)
対象 中学生以上
定員 先着20名

③中学校･高等学校におけるいじめの予防に向けた理論と実践～発生要因･発生場面･発生空間に着目して～
日時 令和９年１月16日㈯ 10:00～12:00
講師 日野陽平氏(上田短期大学総合文化学科専任講師)
定員 先着20名

①～③共通事項
申込
住所･氏名･連絡先をホームページ内の申込フォーム、電話、FAXまたはメールで
ホームページ
その他 ホームページでは、市民向け講座のスケジュールや新着情報を随時掲載しています。
問 まちなかキャンパスうえだ
(中央2-5-10 丸陽ビル１階)
☎75･0065(FAX兼用、水～日曜日の12:00～18:30)
✉ machicam.u@gmail.com
(学園都市推進室)

蚕都展フォーラム「糸がつなぐ蚕都の未来」【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 11月27日㈭ 10:30～12:30
場所 サントミューゼ 小ホール
内容 蚕都上田の製糸業、つながる糸の活動のお話
講師 西澤浩氏
(長野市立七二会小学校教師)
清水寛美氏
(NPO糸のまち･こもろプロジェクト理事長)
土屋勲彦氏
(合資会社カネタ土屋製糸場)
その他 11月27日㈭･28日㈮は芝生広場でシルクロードマルシェを同時開催
問 蚕都展実行委員会
☎22･1927(小岩井)
(市民参加･協働推進課)

就職個別相談 ミニジョブカフェ

日時 12月10日㈭･22日㈫、令和９年１月14日㈬･26日㈫
各日 13:30、14:30、15:30～ (各50分)
市ホームページ ID:2552
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
問 地域雇用推進課 ☎26･6023

広告欄

健康・スポーツ

はつらつ健康教室

期日／場所
①12月１日㈫・８日㈫・17日㈬のうちいずれか１日
／中央公民館３階 大会議室
②12月８日㈫／ASPINA文化ホール（上田市丸子文化会館）小ホール
③12月22日㈫／長瀬市民センター
④12月10日㈬・23日㈫／真田中央公民館
⑤12月４日・18日の金曜日
／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、③は室内用運動靴
問 高齢者介護課 ☎23・5140

求職中の若者のためのパソコン講座

日時 12月14日㈪～18日㈮（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 12月11日㈮ 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）

「勤めを終えたら花農家になろう」講座

日時 12月19日㈯ 10:00～12:00
場所 JA信州うえだ農産物流通センター会議室（殿城80）
対象 退職された方または数年以内に退職される方で、JAを通じた市場出荷向けの花の栽培農家を目指す方
申込 12月15日㈪までに電話またはFAXで
問 21上小農業活性化協議会事務局（上田農業農村支援センター内）☎25・7126 FAX27・2136

（農業政策課）

脳力アップ！ずくだせ教室

日時 12月22日㈪ 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「毎日続ける！運動！」と、脳を活性化させる脳トレ・運動を行います。動きやすい服装でお越しください。
講師 土屋和嘉子氏（千曲荘病院認知症疾患医療センター 作業療法士・認知症ケア上級専門士）
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40名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 12月１日㈪以降、電話で
問 高齢者介護課 ☎23・5140

ワールド・キッチン（カナダ編）

日時 12月５日㈯ 10:00～
場所 市民プラザ・ゆう１階 料理室
内容 各国出身の講師を招き、料理を通じてその国の文化を学ぶ講座です。今回は、カナダの多国籍料理を作ります。
講師 マーメット ショーン コリン氏（カナダ出身）
大井鈴子氏（料理アシスタント）
定員 先着20名
料金 500円（小学生以下無料）
持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具
申込 11月24日㈪以降、電話またはメールで
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 ☎75・2245
✉ jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp

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した。厚く御礼申し上げます（９月分）。

◇信州エコサービス様 現金30,000円／部活動地域展開推進のため
◇長野県退職者連合様 現金30,000円／市政全般に活用するため
◇アース環境サービス株式会社様 現金1,000,000円／市の農業政策推進のため

ふるさと寄附金 1,380件 30,966,100円

場所の記載がないイベントは、問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、「どなたでも」「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。

アクアプラザ上田 各種教室(1～3月)

番号	教室名(回数)	曜日	初回	回数	時間	定員	料金
①	ベビー0・1歳児(6か月～2歳未満児と保護者)	火	1月12日	8回	12:00～12:40	各15組	300円／回 保険料500円 手数料1,000円(初回のみ)
		金	1月15日	8回			
②	ベビー1・2・3歳児(1～4歳未満児と保護者)	火	1月12日	8回	11:00～11:50		
		金	1月15日	8回			
③	ベビーママヨガ(6か月～3歳未満児と保護者)	月	1月18日	8回	12:00～12:50	各7組	300円／回 保険料500円
		水	1月20日	8回	11:30～12:30		
④	水中バラエティ	金	1月15日	9回	19:00～19:50	20名	300円／回 保険料600円
⑤	パワーヨガ	水	1月13日	9回	19:00～20:00	15名	
⑥	イブニングヨガ	金	1月15日	9回	19:00～20:00	各15名	
		土	1月16日	9回	18:00～19:00		
⑦	骨盤ヨガ	月	1月18日	8回	10:10～11:00	15名	
⑧	姿勢改善ヨガ	木	1月21日	4回	14:00～15:00	15名	
⑨	ボディシェイプ	金	1月15日	9回	18:00～19:00	10名	
⑩	Wの刺激～脳と足裏～	金	1月15日	9回	14:00～14:50	10名	
⑪	水慣れ初心者	月	1月18日	8回	12:00～12:50	10名	

共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①～③は12月18日㈮・④～⑪は12月19日㈯以降、印鑑を持参し問窓口へ

その他
- 期間などの詳細は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。
- 毎回別途入館料が必要になります。
- 上記以外のキッズ年中・年長、ジュニア教室は、電話または窓口でお問い合わせください。

ホームページ

問 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)

第29回 川西カルテット弦楽四重奏コンサート

日時 12月19日㈯ 14:00～

内容
地元で愛され続ける恒例のワンコインコンサート。クラシックの定番からポピュラー、懐かしの唱歌まで演奏します。

出演
川西カルテット 大工原加奈子・大井俊恵(ヴァイオリン)、上原恭子(ヴィオラ)、寺島都志子(チェロ)

定員 先着100名(未就学児入場不可)

料金 500円※小・中学生無料

申込
11月20日㈭以降、電話または市ホームページ内の申込フォームで

市ホームページ ID:104055

問 川西公民館 ☎22・5004



その他のイベント

行事名	日時	場所	料金	問い合わせ
塩田の郷 マレットゴルフ場 納会大会	11月30日㈪ 8:30～12:00(受付 8:00～)	塩田の郷 マレットゴルフ場 (前山2400-1)	●1,000円 (保険料込み。当日徴収) ●別途、入場料500円 (年間券保有者を除く)	【申込】 11月26日㈭までに電話または窓口で 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39･4455 (スポーツ推進課)
スポーツのための コンディショニング教室 【野球編】 (先着10名･ 小学４年生～中学生)	12月18日、令和９年１月15日、 ２月19日、３月19日の金曜日 各日 19:00～20:30	県営上田野球場 会議室 (上田古戦場公園内)	10,000円 (全４回分)	【申込】 氏名、年齢(学年)、電話番号をメールで 上田市スポーツ協会　☎22･0695 ✉ sports@ueda.ne.jp (スポーツ推進課)
スポーツのための コンディショニング教室 【テニス編】 (各先着10名･ 小学５年生～大人)	**①ケアと痛みの予防教室** 12月６日㈰･12日㈭、 令和９年１月10日㈰ 各日 10:00～12:00 **②身体の使い方とトレーニング教室** 12月13日、令和９年１月10日の日曜日 両日 10:00～12:00	上田古戦場公園 西テニスコート	①②各2,000円	
①ヨガ＆バランスコーディネーション体験会 (先着10名)	12月16日･23日の水曜日 両日 10:00～11:30	上田城跡公園 第二体育館２階 トレーニングルーム	800円／人	【申込】 11月24日㈫～前日 15:00までに電話で(②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) ②申込フォーム
②ポッポ体操教室 (１歳半～未就園児)	12月１日･15日の火曜日 両日 10:30～11:30	上田城跡公園 第二体育館２階 トレーニングルーム	700円／組	
③親子運動あそび教室 (年少～年長児)	12月５日㈯ 10:00～11:00	川西小学校体育館	500円／組	
④キッズ 身体機能向上教室	12月19日㈯ ●10:00～11:00(小学１～３年生) ●11:15～12:15(小学４～６年生)	川西小学校体育館	500円／人	
クリスマスフラワーアレンジメント教室 (先着20名)	12月11日㈮ 19:00～21:00	真田中央公民館	●500円 ●別途、花代3,500円	【申込】 11月25日㈫以降、電話または窓口で 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)

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、「どなたでも」「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。



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　12月５日㈯ 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)

施設イベント

上田図書館

問　☎22･0880 (月曜日休館)

音訳ボランティア養成講座

【日時】12月19日、令和９年１月23日、２月27日、３月27日の土曜日(全４回)　各日 10:00～11:30
【内容】上田図書館では、本を読むことが困難な方のために録音図書の作成と貸出を行っています。録音図書を作成する音訳ボランティアの基礎を学ぶ講座です。
【講師】
駒村則子氏(ナレーター、フリーアナウンサー、声の教室キャナリー主宰)
【定員】先着10名
【申込】
11月24日㈫以降、電話または窓口で

小学生スキー教室(日帰り)

期日　令和９年１月９日㈮
場所　菅平高原スキー場
講師　全日本スキー･スノーボード連盟公認指導者(上田スキークラブ)
対象　市内在住･在学の小学４～６年生
定員　80名(申込多数の場合は抽選)
料金
3,000円(講習料、リフト代、保険料込み)
レンタルが必要な場合は別途料金
※参加者決定通知に同封の納付書で、12月18日㈭までに納付
申込
11月20日㈭ 9:00～30日㈰ 15:00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:5062
その他
市内におけるスキーの普及と参加促進に向け市が後援する、上田スキークラブ主催の「スキーフェスタ」を令和９年１月17日㈯に開催予定です。参加者募集については、広報うえだ12月号に掲載予定です。

問　スポーツ推進課　☎23･5196

今から始める“美BODY”フィットネス講座

日時　令和９年１月18日、２月1日･８日の月曜日
各日 10:00～11:00(受付 9:45～)
場所　ひとまちげんき･健康プラザうえだ２階 多目的ホール
内容　毎回違った運動を通じてカラダを動かす楽しさを体験。運動ができる服装でお越しください。
対象　市内在住で20～50代の女性
持ち物　室内用運動靴、飲み物、タオル、健康づくりチャレンジポイントカード

問　健康推進課　☎28･7123

上田市スポーツ教室

教室名／日時／場所／定員／料金
①ゆっくり充実入門ヨガ･ウォーキング(後期)
／令和９年１月６日～３月10日の水曜日
／各日 13:30～15:30
／上田城跡公園体育館 柔道場
／先着60名／3,500円
②筋トレ･脳トレスクエアステップ(後期)
／令和９年１月６日～３月10日の水曜日
／各日 10:30～12:00
／上田城跡公園体育館 柔道場
／先着60名／3,000円
①②共通事項
申込
11月30日㈰までに市ホームページ内の申込フォームまたは、各窓口(スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田･武石地域教育事務所、問)に用紙を提出
市ホームページ ID:93428

問　上田市スポーツ協会事務局
☎27･9400

(スポーツ推進課)

広告欄

池波正太郎真田太平記館

問 ☎28-7100（水曜日・祝日の翌日休館）

【台東区池波正太郎記念文庫姉妹館連携事業】

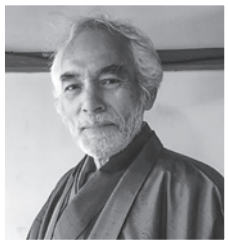
写真展『幕末遊撃隊』の舞台を歩く

【期間】12月12日㈯～令和９年２月14日㈰　各日 10:00～18:00（最終入館 17:30）
【休館日】水曜日、年末年始（12月29日㈫～令和９年１月３日㈰）、１月12日㈫、２月９日㈫
【内容】東京・大阪・京都などを取材し、激動の幕末を駆け抜けた隻腕の剣士・伊庭八郎の短くも壮烈な生涯を描いた池波作品『幕末遊撃隊』の作中に印象深く登場する場所の現在の様子を、関連資料とともに展示します。
【料金】一般400円、高校・大学生260円、小・中学生130円
※市内の高校生以下は無料　※団体・障害者手帳割引あり

【池波正太郎真田太平記館・台東区池波正太郎記念文庫姉妹館提携20周年記念事業】

堀田眞三トークイベント ～俳優人生60年、その舞台裏を語る～

【日時】12月16日㈬ 13:00～15:00（予定）
【内容】ドラマ「真田太平記」や仮面ライダーシリーズなどに数多く出演し、現在も有名ミュージシャンのPVや映画、舞台で活躍中の堀田眞三氏を迎え、撮影の舞台裏など俳優人生のよもやま話を語っていただきます。
【出演】堀田眞三氏（俳優）
【定員】20名（応募者多数の場合は抽選）　【料金】1,000円
【申込】11月20日㈭～12月３日㈬に電話で（１組２名まで）



12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	12月12日㈯ 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	12月26日㈯ 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	12月６日㈰ 11:00～11:30／幼児～小学生	「表現を楽しむ会」／大型絵本や紙芝居などの読み聞かせ
丸子図書館 ☎42-2414／月曜日休館	12月19日㈯ 10:30～	おはなしボランティア有志／読み聞かせ など

信州国際音楽村

問 ☎42-3436（月曜日休館）

信州国際音楽村 少年少女合唱団 クリスマスコンサート2026

【日時】12月13日㈰
14:00～（開場 13:30）
【場所】ホールこだま
【内容】第一線で活躍する声楽家が指導する、子どもたちの澄んだ歌声をお楽しみください。
【出演】
- 信州国際音楽村少年少女合唱団
- 指揮：彌勒忠史
- ピアノ伴奏：田中菜緒子、別府彩乃

【曲目】モーツァルト：アヴェ・ヴェルム・コルプス、≪レクイエム≫より数曲、賛美歌 ほか
【料金】500円



各イベントの詳細は信州国際音楽村ホームページをご覧ください。

信濃国分寺資料館

問 ☎27-8706（水曜日・祝日の翌日休館）

万葉集と万葉植物

【日時】12月５日㈯ 13:00～15:00
【内容】奈良時代にまとめられた日本最古の歌集「万葉集」とその中に詠まれている万葉植物について学びます。
【講師】倉澤正幸氏（元市立博物館長）
【定員】先着40名　【料金】100円
【申込】12月１日㈫までに電話または窓口で

場所の記載がないイベントは、問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、「どなたでも」「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。一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

上田情報ライブラリー

問 ☎29・0210（火曜日休館）

健康フォーラム 超高齢時代の健康を考える

【日時】12月20日㈰ 13:30～15:30（受付 13:00～） 【場所】上田文化会館 ホール
【内容】免疫学の権威と健康づくりのスペシャリストが超高齢時代の健康について話をします。
【演題】①健康寿命とは？ ②健康長寿のためのフレイル・ロコモ・転倒予防
【講師】①宮坂昌之氏（大阪大学名誉教授） ②岡田真平氏（身体教育医学研究所所長）
【定員】300名 【料金】500円（資料代） 【主催】NPO上田図書館倶楽部

正月迎えの花作り～アレンジメント講座～



【日時】12月26日㈯ 13:30～15:30（受付 13:00～）
【場所】上田駅前ビル パレオ２階 会議室
【内容】正月用に生花を用いてフラワーアレンジメントを作ります。
【講師】関口鶯佳氏（勅使河原和風会・「青い鳥」主宰）
【定員】先着25名 【料金】3,000円（材料費）
【持ち物】花はさみ、作品用袋、ごみ袋、エプロン（必要な方）
【申込】11月23日（月・祝）～12月23日㈫に電話または窓口で
【その他】12月23日㈫以降のキャンセルは材料費をいただきます。

エコ・ハウス（上田クリーンセンター内）

問 ☎23・5144（受付時間：月～金曜日 10:00～16:00）

不用品交換情報 ※９月30日時点の登録状況です

不用品の紹介は１回につき１件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます（金銭の授受は一切なしとします。登録は３か月です）。

市ホームページ ID:1727

【ゆずります】
ベビーカー／テレビ（26インチ）／テレビ台（40㎝×120㎝×51㎝）／シルバーカー／手織り機／エレクトーン／電子ピアノ／植木鉢
【ゆずってください】
電気カーペット／洗濯機／紙おむつ（パンツ式Mサイズ）／尿取りパット

エコ・ハウスで古着回収中

【日時】月・水・金曜日 各日 12:30～15:30（祝日を除く）
【場所】エコ・ハウス（上田クリーンセンター駐車場内）
【内容】まだ着られる状態の衣類を無料回収中です。
回収した衣類は、古着やウエスとして再利用されます。
【回収品目】古着（シャツ類、ズボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コート など）、ぬいぐるみ、毛布、バッグ 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。

エコ・ハウスの運営団体募集

ごみの減量とリサイクルの取り組みに意欲があり、かつ持続的に活動できる市民団体を募集します。
【募集期間】11月30日㈪～12月18日㈮
【業務内容】不用品交換の受付、ごみ減量化基材「ぱっくん」の製造・頒布 など
【業務期間】令和９年４月１日から４年間
【選定方法】書類審査、面接により選定
【応募方法】応募書類（問窓口または市ホームページにあり）を郵送、または問窓口へ

市ホームページ ID:39479

問 廃棄物対策課（上田クリーンセンター内） ☎22・0666
〒386-0025 天神三丁目11番31号

真田図書館

問 ☎72・8080（月曜日休館）

第16回 図書館まつり

【期日】12月５日㈯
【時間／内容】
- 9:30～11:00
  ／本のリユース市（なくなり次第終了）、移動図書館車「やまびこ号」見学会
- 10:30～11:30
  ／おはなし広場：腹話術
- 13:30～15:30／カルタ大会
- 終日／クイズ企画「むかしばなし探偵」

リユース本の受け入れ

【日時】11月28日㈯・29日㈰
両日 13:00～15:00
【内容】
図書館まつりの「本のリユース市」で提供するための本を受け入れます。
※全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みまたは傷みの激しい本は受け入れできません。



武石ともしび博物館

問 ☎85・2474（月曜日・祝日の翌日休館）

クリスマスキャンドル作り教室

【日時】12月12日㈯ 13:30～16:00
【内容】自分好みのクリスマスキャンドルを作ります。
【定員】先着20名
【料金】400円（材料費）
【申込】12月１日㈫以降、電話で



i プラザうえだ（市民ICT推進センター）

問　☎71・7591（木曜日休館）　誰もがICTを楽しく学べる施設です。ぜひお越しください。

はじめてのスマートフォン体験講座

【日時】12月18日㈮ 13:30～15:30
【内容】スマホの特徴や基本操作、マップやカメラ、ショートメッセージの使い方、音声アシスタント機能について学びます。
【講師】ソフトバンク㈱
【対象】スマートフォンを使ったことがない方、基本操作に不安がある方
【定員】16名（申込多数の場合は抽選）
【申込】12月４日㈮までに、ホームページ内の申込フォームまたは電話で
【その他】スマートフォンは貸し出し機を使います

Canva（キャンバ）でデジタル年賀状づくり

【日時】12月６日㈯ 13:30～16:00
【内容】年賀状テンプレートを使って、SNSなどで送れる年始のあいさつの画像を作成します。
【対象】13歳以上でパソコンの基本操作ができる方
【定員】15名（申込多数の場合は抽選）
【料金】1,500円（テキスト代込み）
【申込】11月29日㈯までに、ホームページ内の申込フォームで

はじめてのChatGPT（チャットジーピーティー） 入門講座

【日時】12月15日㈫・20日㈯　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】12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】12月１日㈫までに、ホームページ内の申込フォームで

Word 入門講座　２日間

【日時】12月７日・14日の月曜日　両日 13:30～16:00
【内容】文字入力の基本からビジネス文書の作成、表や画像のある文書の作成を学びます。
【対象】文字入力ができる方　【定員】16名（申込多数の場合は抽選）
【料金】4,810円（テキスト代込み）
【申込】11月29日㈯までに、ホームページ内の申込フォームで

●その他にも「電子工作」「3Dモデリング講座」を開催

施設の詳細やその他のイベント情報はホームページをご覧ください。

場所の記載がないイベントは、問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、「どなたでも」「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。

文芸 入選作品

短歌　小宮山　久子　選

蜩がその日暮らしの「生」を生く姿見えねど夏の黄昏　山崎　深幸
萩の花今日をさかりと咲く午後に短歌を書いてとノートが届く　滝澤　まさ子
少年の父、村出奔の真の理由、もはや探らず。とほきものがたり　羽生田めぐ美
五時に起き散歩の先はコンビニで牛乳一本ダンベルとなる　坂口　徳
わが父の形見のごときベニツツジわれに見せむと赤々と咲く　甲田　隆登
生きるとは？結論出せずに生きてきた　六時のアラーム　今日も生きてく　永井　とよ子

〈選者評・一首目〉セミの蝉に「その日暮らし」という言葉を掛けて、晩夏の夕方の情景をうたっています。遊び心がありながらわびしさも漂っていて、この欄では特異な一首です。

俳句　島田　洋子　選

一枚の赤紙重し敗戦忌　君山　洋子
立秋や行合の雲攻め倦み　小池　園枝
嬬恋村はキャベツ色なり夏の雨　丸山　彰
山襞の色濃き朝や涼新た　中野　康子
秋うらら寝起きの犬の寝癖かな　滝澤　睦美
虫ここで鳴いていたよと花名札　山野井隆司
貴船菊義母はんなりと京言葉　亀井かほる
学校になれて道草いわし雲　滝澤まさ子
秋暑し水欲しさうな鬼瓦　竹内　栄

〈選者評・一句目〉語り継がれる戦争の事実。たった一枚の紙で定められた命の重みを思うと胸が痛みます。身内ならさらにさまざまな思いが重なるでしょう。

川柳　斉藤　俊酔　選

人生は一望千里願いつつ　小泉　弓子
車窓から見るが如くに時が過ぎ　窪田　吉治
顔のあるおもちゃ断捨離できぬまま　下村　正枝
世の変化現金主義がカード駆使　有賀利枝子
ヒーローは家業支えた女将さん　有賀　晩鐘
白内障かすかに見える湯船妻　青木　勝
どれ着てもお似合いですと店の人　滝沢　彰男
クラス会人生ドラマ語る皺　大久保善司
転ばぬよう転ばないよう杖にぎる　勝見　稔

〈選者評・一句目〉私には考えも付かないような大きな野心。作句者は、人生の広大な世界を望み、考えるすごい人。「一望千里」という言葉心に残りました。

２月号の投稿方法

12月16日㈫必着

●投稿は、上田市にお住まいの方の未発表作品に限ります（**投稿数に制限はありません**）。
●**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、問へ
●**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）。
●個人情報は、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。

投稿フォーム

問　文化政策課　☎75・2005　〒386-8601（住所不要）

12月 相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申込	連絡先
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所（本庁舎）	事前に電話で	上田市消費生活センター　☎75・2535
法律相談（１人年１回、20分）	11日㈫・25日㈫	13:00～16:00		事前に電話で	市民課　☎71・8051
行政相談	８日㈫	13:00～15:00		不要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／登記法律相談	10日㈭	13:00～16:00			
行政相談／登記・法律相談	16日㈬	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	18日㈮	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
行政相談	７日㈪	9:00～12:00	武石地域総合センター	不要	武石市民サービス課　☎85・2312
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
	４日㈮	9:00～16:00	中央解放会館		人権共生課　☎23・5393
	６日㈰	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター　☎42・6694
	１日㈫	9:00～12:00	真田地域自治センター		真田市民サービス課　☎72・0154
	７日㈪	9:00～12:00	武石地域総合センター		武石市民サービス課　☎85・2827
女性弁護士による法律相談	24日㈭	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう ※12月８日㈫は臨時休館日のためなし	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	
	12日㈯・19日㈯				
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・子育ち支援課　☎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	まいさぽ上田（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	１日㈫・15日㈫	9:00～17:00	上田合同庁舎	１週間前までにホームページまたは電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875　（商工課）
	９日㈬	10:00～16:00	市役所（本庁舎）		
パソコン・スマホ相談	毎週月・火曜日	10:00～10:30 10:45～11:15	ｉプラザうえだ	事前に電話で	ｉプラザうえだ　☎71・7591（DX推進課）
	毎週土曜日	10:00～10:30			

※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　海産物の購入を強引に勧める電話や代引きでの送り付けにご注意を！

年末に向けて、カニなどの海産物の「電話勧誘販売」や「送り付け」のトラブルが増えてきます。相談事例には「購入を断っているのに一方的に送ると告げられて電話を切られ、代引きで商品が届いた」、「番号を変えて何度も電話をしてくる」などの執ようかつ強引な勧誘が見られます。また、突然海産物が代引配達で届き、同居している家族が代金を支払ってしまったというケースもあります。

消費者へのアドバイス

■ **不要なら断る。断ったのに一方的に代引配達で商品が届いた場合は受け取りを拒否しましょう**

「格安にするので購入しないか」「売れないと倒産する」などと言って、強引に購入させようとする勧誘が増えています。不要ならきっぱり断りましょう。一方的に代引きで商品が届いた場合は、所在地や電話番号など、事業者の情報を記録してから受け取りを拒否し、代金は支払わないようにしましょう。家族が注文したものかわからない場合は、受け取りを保留しましょう。

■ **代金を支払った場合でも業者に返金を求めることができます**

一方的に送り付けられた商品には代金を支払う必要はないため、返金を求めることができます。

■ **電話勧誘での契約はクーリング・オフができます**

購入を承諾しても、特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて８日以内であれば、書面などによりクーリング・オフすることができます。



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。



12月3～9日は「障害者週間」

信州パーキング・パーミット制度をご存じですか？

問　障がい者支援課　☎23･5158

信州パーキング・パーミット（障がい者等用駐車場利用証）制度とは、障がい者や高齢者など移動に配慮を要する方々からの申請に基づき、県内共通の利用証を交付する制度です。
障がい者等用駐車場を利用できる方を明確にすることで、本当に必要とする方が優先区画を利用しやすくなると共に、一人一人の困りごとに合わせて必要な調整や工夫を行う「合理的配慮」の推進が図られています。

対象者　身体・知的・精神障がい者、難病患者、高齢者、妊産婦、けが人など、歩行が困難な方

利用証　車いす使用者用（青色）と車いす使用者以外用（緑色）の２種類があります。



障がい者等用駐車場利用証

利用証発行を希望される方
申請方法をご案内しますので、まずは障がい者支援課へご相談ください。

駐車場で利用証をご覧になった方
この制度は、本当に必要な方が専用の駐車区画を利用できるようにするための譲り合いの制度です。ご理解とご協力をお願いします。



ヘルプマーク
義足や内部障がいの方、妊娠初期の方など外見からは分かりにくくても、援助や配慮を必要とされている方々がいます。ヘルプマークをつけている方を見かけたら、思いやりのある行動を心掛けるようお願いします。



人生100年時代を先取りした

健幸シリーズ

その18



吉澤　要
地域医療政策室
医療政策アドバイザー
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

問　地域医療政策室
☎75･5463

脂肪肝の新しい治療

脂肪肝とは

健幸シリーズ第1回から第3回（令和4年8月号・11月号、令和5年2月号）では、糖尿病と脂肪肝についてお話ししました。これらの記事は、市ホームページでご覧いただけます。

脂肪肝は肥満を伴うことが多く、糖尿病だけでなく、心臓血管疾患など多くの生活習慣病を悪化させる可能性があります。また、脂肪肝はアルコール性と非アルコール性があり、単に肝臓に脂肪がたまるだけでなく、炎症が起こり、肝硬変や肝がんへと進行することもあります。

従来、「非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）」と呼ばれていた病気は、病気の捉え方が見直されたことに伴い、現在では「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患（MASLD）」と呼ばれるようになりました。これは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの代謝異常と深く関係する病気であることを、より明確に反映した名称です。

MASLDは、肝硬変や肝がんへ進行する可能性があるだけでなく、心臓や脳の血管の病気、腎臓病、肝臓以外のがんなどとも関連することから、適切な治療の必要性が重視されています。

新しい治療薬

MASLDに対して、今年6月から新たな治療薬が使用できるようになりました。この治療薬は、食べ物が小腸に届くと分泌される「インクレチン」という消化管ホルモンと同じ働きをします。

インスリンの分泌を促して血糖値を下げるほか、脳に働きかけて食欲を抑え、満腹感を持続させるとともに、胃から食べ物が排出される速度を遅らせます。週1回皮下注射し、少量から始めて徐々に増量します。これらの働きによって食事量や体重が減少するだけでなく、肝臓にたまった脂肪や炎症を減らし、肝臓が硬くなる状態を改善する効果も期待できます。

この効果を利用して最近では、「やせ薬」とうたって違法に取引されることも問題となっています。（令和8年8月号『その体重、減らす必要ありますか？』）魅力的な薬に見えますが、重大な副作用が現れることもあるため、安易な使用は危険です。

本来この薬を使用できるのは、脂肪肝によって肝臓に炎症が起こり、肝硬変には至っていないものの、肝臓が中等度から高度に硬くなっている方に限られます。このため、治療は専門的な知識と経験を持ち、必要な診療体制が整った医療機関で行われなくてはなりません。

治療の基本は生活習慣の改善

治療の基本は、食事や運動をはじめとする生活習慣の改善であり、薬を使うだけで良いというわけではありません。

この薬は、主治医や管理栄養士などで構成される医療チームの指導と管理のもと、適切に使用することが大切です。

広報うえだ
バックナンバー

交流文化芸術センター・市立美術館通信

サントミューゼニュース

問 交流文化芸術センター ☎27･2000／市立美術館 ☎27･2300

劇場･ホール

笹沼樹(チェロ)＆松本和将(ピアノ) デュオ･リサイタル



チェロ：笹沼樹 ©no-te.com ／ cucui　ピアノ：松本和将

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 第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 サントミューゼ(Web・窓口)で発売中

■関連プログラム
アナリーゼ･ワークショップ
リサイタルで演奏される曲目について、出演者自身が解説します。
日 時 **12月３日(木)** 19:00～20:00(開場 18:30)
場 所 小ホール
料 金(全席自由) 500円(当日券のみ。リサイタルのチケットをお持ちの方は無料、要提示)

■地域ふれあいコンサート
①中央地域(中央公民館3階 大会議室)
日 時 **12月４日(金)** 19:00～20:00(開場 18:30)
②神科･豊殿地域(上野が丘公民館 大ホール)
日 時 **12月５日(土)** 14:00～15:00(開場 13:30)
◆①②共通事項
料 金(全席自由)
500円(当日券のみ。高校生以下無料、５歳以上入場可)

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



高橋多佳子 ©Shinichiro Saigo　三原未紗子 ©Junichiro_Matsuo

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、圧倒的なピアニズムでサントミュ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
プログラム
第１回 ショパン：ピアノ協奏曲 第２番 ほか
第２回 ブラームス：ピアノ協奏曲 第１番 ほか
料 金(全席指定) １回券 一般 2,500円(U-25 1,000円)
２回セット券 一般 4,500円
プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)で発売中
※セット券は12月18日(金)までの販売

高校生と創る『実験的演劇工房 13th』

市内の中学・高校演劇班(部)の生徒たちが一同に会し、プロの演出家の指導の下、約２週間をかけて全力で創作した演劇作品です。
作・演出・監修・指導：岩崎正裕(劇団太陽族主宰)
日 時 **12月12日(土)・13日(日)** 両日 14:00予定
場 所 大スタジオ
料 金(全席指定) 一般 500円(高校生以下無料、要整理券)
プレイガイド 11月下旬 サントミューゼ(Web・窓口)で発売

サントミューゼ・マチネ Vol.23 北田千尋 ヴァイオリン・コンサート



ピアノ：小林海都
日 時 **令和９年２月５日(金)**
11:30～12:30(開場 11:00)
場 所 小ホール
プログラム ベートーヴェン：
ヴァイオリン・ソナタ 第10番 ほか
料 金(全席指定) 一般 1,000円(U-25 500円)
プレイガイド 12月７日(月) 10:00～
サントミューゼ(Web・窓口)で発売

舞台『リアルワールド』



原作：桐野 夏生
脚本・演出：ジョン・マルコヴィッチ
出演：三浦 透子、富田 望生、川床 明日香、影山 優佳、金田 昇、樋之津 琳太郎、奥貫 薫
日 時
令和９年２月20日(土)・21日(日)
両日 14:00
場 所 大ホール
料 金(全席指定) S席 8,500円(U-25 4,000円)
A席 7,500円(U-25 3,500円)
プレイガイド
一般販売：11月21日(土) 10:00～サントミューゼ(Web・窓口)ほかで発売

美術館

上田市立美術館コレクション展示Ⅲ



山本鼎、石井鶴三、ハリー・K・シゲタ、中村直人など上田市ゆかりの作家の作品を中心に、当館所蔵品をご紹介します。
期 間
12月19日(土)～
令和９年３月７日(日)
※休館日 火曜日・年末年始(12月29日(火)～令和９年１月３日(日))
令和９年２月24日(水)
(令和９年２月23日(火)は祝日のため開館)
場 所 ２階 展示室
料 金
当日券 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円
※高校・大学生は学生証をご提示ください。
※障害者手帳携帯者とその介助者１名は無料
- 上田地域定住自立圏域内(上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町、立科町、嬬恋村)に居住する小・中学生、高校生の方は無料でご覧いただけます。
- 市内の中学生以下のお子さんと一緒にその保護者が観覧する場合、子どもの人数と同数の保護者の方も、無料でご覧いただけます。

サントミューゼ UEDA SANTOMYUZE

休館：火曜日(祝日の場合はその翌平日)、年末年始(12月29日～１月３日)
※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可となります。
※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミューゼ窓口・サントミューゼチケット予約システムでのみ購入できます(入場時要年齢確認)。

最新の情報はホームページをご覧ください。

まちの話題

ジャパンラグビーリーグワンとの連携による森林保全活動を推進します

9月18日(金)

ジャパンラグビーリーグワンが取り組むプロジェクト「One Fan, One Future ～みんなの応援が未来の森に～」の一環として、ラグビー合宿の聖地である菅平高原の森林保全を目的としたご寄附を受け、ジャパンラグビーリーグワン、プロジェクトに賛同する大和ハウス工業株式会社の皆さんおよび2025-26シーズン優勝のコベルコ神戸スティーラーズの山下裕史選手(左端)と船曳涼太選手(右端)による植樹式と市長表敬訪問が行われました。今後も関係団体と連携し、豊かな森の恵みを将来に引き継ぎ、スポーツを通じた持続可能な地域づくりの取り組みを推進します。







秋晴れのもと、いざ出陣！ 木曽義仲挙兵武者行列

10月18日(日)

平家追討のため丸子地域で挙兵したと伝わる木曽義仲の史実の継承を目的に開催するお祭りです。参加者は、特別ゲストの大野泰広さん(木曽義仲役)、秋元才加さん(巴御前役)と共に隊列を組んで、上丸子商店街を出発し、かつて木曽義仲が戦勝祈願を行ったとされる安良居神社を目指しました。

参加者からは「貴重な体験ができた」などの声が聞かれ、地域ゆかりの英雄・木曽義仲に思いをはせ、地域がにぎわう一日となりました。





360度の眺望を誇る草原での本格ウォーキングを開催

10月３日(土)

住みよい武石をつくる会主催の「美ヶ原天空見晴らしウォーキング」が、晴天のもと開催されました。健康でいきいきと過ごすための手軽な健康づくりと交流の機会として、武石地域の美ヶ原高原思い出の丘から武石峰を経由して、長野県美ヶ原自然保護センターまで約４kmを縦走しました。参加者からは「美しい景色を堪能できた」「360度のパノラマがすばらしかった」など喜びの声が聞かれ、さわやかな秋の一日を満喫しました。





市の人口(令和８年10月１日現在)
人口：149,709人　男：73,579人　女：76,130人　世帯数：71,206世帯

令和８(2026)年11月号(毎月16日発行)

広報うえだ配信中！

編集・発行　上田市
〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
☎0268・22・4100 FAX0268・22・4131 ✉koho@city.ueda.nagano.jp

マチイロ　NAGANO ebooks

スマートフォンやパソコンなどで広報うえだをご覧いただけます。

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。