



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。

講座・教室

はじめての絵手紙教室

絵手紙を覚えて、大事な人にお手製の年賀状を送りませんか。

日時(全8回)
毎月第2金曜日
初回 8月19日(金) 10:00~12:00

場所 真田中央公民館

対象 市内在住の方 **料金** 5,800円

持ち物 申込時にお伝えします。

申込 7月23日(土)以降、電話または窓口で。

☎ 網さなだスポーツクラブ
☎72-2657(14:00~、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

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 8月6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

- 賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの
- 未開封で包装や外装が破れていないもの
- 生鮮食品以外のもの(米は2020年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会
☎27-2025
(福祉課)

映画のまちで縁結び in信州うえだ

映画鑑賞後の婚活交流会です!

日時 8月20日(土) 13:00~(受付 12:30~)

場所 上田映劇・犀の角

内容 実話をベースにした純愛映画『あなたがここにいてほしい』を鑑賞後、映画の感想をシェアし合い交流します。

対象 40代前半までの独身男女

定員 男女各10名(男性の申込多数の場合、市内在住・在勤の方を優先に抽選)

料金 1,900円(映画鑑賞代)

申込 8月8日(月)までに電子申請で。

☎ 電話、FAXでの申込はご遠慮ください。

☎ 移住交流推進課(地域おこし協力隊)
☎21-0061

全国一斉『遺言・相続』無料相談会

無料の相談会を実施します。

日時 8月7日(日) 10:00~16:00

①面談相談の場合

- 場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)
- 相談時間 45分以内

②Web相談(ZOOM)の場合

- 相談時間 45分以内

③電話相談の場合(予約不要)

(1)☎0120-33-9279(フリーダイヤル)
(2)☎0120-448-788(フリーダイヤル)
※(2)は(1)が繋がりにくい場合のみ利用可。

④②共通事項

申込 要事前予約のため長野県司法書士会ホームページ予約フォームまたは☎へ電話で。

☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492
(生活環境課)

みんなで温暖化ウォッチ セミのぬけがらを探せ! 2022

市民の森公園でセミのぬけがらの種類と数を調べ、地球温暖化の影響について考えます。

日時 8月6日(土) 10:00~12:00

集合場所 市民の森公園 わしば山荘前

対象 主に小学生 **定員** 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、タオル、筆記用具

申込 8月4日(木)までに電子申請で。

☎ 長野県環境保全研究所
☎026-239-1031
(生活環境課)

相続登記特別無料相談

8月3日は司法書士の日です! 相続の心配事を解決しませんか。

日時 8月3日(火)~9日(火) 9:00~16:00 ※土日を除く

場所 県内各司法書士事務所(予約制)

申込 相談を希望する司法書士事務所に直接お問い合わせください。

※お近くの司法書士事務所については☎へ確認いただくか長野県司法書士会ホームページの名簿をご覧ください。

相談例
実家が相続登記をせずに空き家のまま、相続人に所在不明の人がいて遺産分割協議ができない など

☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492
(生活環境課)

「雨ニモマケズ風ニモマケズ」を朗読する会

宮沢賢治「雨ニモマケズ」をそれぞれの思いで朗読を楽しもう!

日時 10月2日(日) 13:30~(開場 13:00~)

場所 上田文化会館 大ホール

ゲスト/内容

- 1部 あらい汎氏 / 「雨ニモマケズ」をパントマイムする
- 2部 高橋喜久子氏 / 宮沢賢治作詞・作曲の歌を歌う

料金 1,000円(高校生以下無料)

定員 200名程度

◇朗読出演者を募集します

対象 4歳以上の個人、グループ

定員 50名程度

料金 1,000円/名またはグループ

申込 7月23日(土)以降、☎へ電話またはメールで。

☎ 網上田演劇塾(岩下)
☎090-8743-1378
☎ voice@mtb.biglobe.ne.jp
(市民参加・協働推進課)

夏^{まりこ}の 椀子マルシェ

旬の地元食材を使ったおいしい料理と「椀子ヴィンヤード」産のブドウから作られたワインを味わうマルシェです。青空のブドウ畑の中でピクニック気分を楽しんでみませんか。

日時 8月27日(土) 10:00~16:30 (ラストオーダー 16:00)

場所 シャトー・メルシャン椀子ワイナリー(長瀬146-2)

内容 ワイナリーショートツアー、ワインメーカーズツアー、ハートビートまるこ「寿司ブリトー」などの地元グルメブース

☎ シャトー・メルシャン椀子ワイナリー
☎75-8790
(丸子産業観光課)



あたたかい心

◇サントミュージアムパートナーズ
サントミュージアムの活動にご賛同いただき、協賛金をご寄付いただいた企業様株式会社みずす総合コンサルタント様、上田東急REIホテル様、オルガン針株式会社様、株式会社宮下組様、有限会社新工様、株式会社都筑製作所様、上田信用金庫様

◇長岡邦男様
グランドピアノ/塩田西小学校へ

◇株式会社武重商会様 ENEOS童話の花束50冊/市内各小学校へ

◇上田信用金庫様 寄附金/上田信用金庫創立100周年記念事業として

◇マッチングジャパン株式会社様 寄附金100,000円/企業版ふるさと納税として

●ふるさと寄附金 **706件 13,951,000円**

催し

あたまの健康チェック®を受けてみませんか

現在の「あたまの健康」状態が無料で確認できる、あたまの健康チェック®を受けてみませんか。あたまの健康維持・増進に向けたご相談やアドバイスも行っています。6月から上田市健康づくりチャレンジポイント対象事業になりました。

検査場所/日時

- 窓口(市役所本庁舎2階) / 毎週水曜日の午前中
- 各地域包括支援センター/随時

対象 65歳以上の方 **申込** 随時

その他 認知症・脳疾患を診断する検査ではありません。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

就職個別相談ミニジョブカフェ

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行います。

日時 8月12日(金)・23日(火) 9月8日(木)・27日(火) 各日 13:30~、14:30~、15:30~

場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)

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(土日祝日を除く)の17:00までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26-6023



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。6月30日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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



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。

セレスホール開館30周年記念 宝くじ文化公演 アニソンファンタジックコンサート

アニメソングのスーパースターが出演するコンサートです。
ナビゲーターによる劇風な進行で案内します。

日時 10月2日(日) 開演 15:00~
場所 丸子文化会館 セレスホール
出演(代表曲)

- 水木一郎(マジンガーZ)
- 堀江美都子(キャンディ・キャンディ)
- 森口博子(水の星へ愛をこめて)
- 高橋洋子(残酷な天使のテーゼ)

対象 県内在住の方(4歳未満入場不可)
定員 778名
料金 前売 一般 2,000円
高校生以下 1,000円(当日 各500円増)
主催 上田市、上田市教育委員会、(一財)自治総合センター
※宝くじの助成により特別料金となっています。
☎ 丸子文化会館 ☎42-0001



高橋洋子 水木一郎 堀江美都子 森口博子

チケット
好評発売中



脳力アップ! ずくだせ教室

認知症予防のためのミニ講座と脳を活性化させる脳トレ、体操などを行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 8月9日(火) 13:30~15:30
場所 中央公民館 3階大会議室
内容 ミニ講座「脳に良い睡眠とは」
講師 千曲荘病院認知症疾患医療センター
認知症ケア専門士兼看護師
対象 市内在住で、もの忘れなどの不安を感じている方
定員 先着25名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 7月27日(水)以降、電話で。
☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

求職中の若者のための パソコン講座

就職を望む若者を対象とした実務に役立つ講習です。ワード・エクセルの基本操作と応用(office2019を使用)を学びます。

日時(全5回) 8月25日(水)~31日(火)
各日 10:00~12:00 ※土日を除く
場所 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)
対象 15~49歳の求職中の方
定員 先着5名
料金 無料(別途テキスト代)
申込 7月25日(水)以降、☎電話で。
その他 8月24日(火) 10:00からの講座説明会への参加が必須です。
☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383

(地域雇用推進課)

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学などとの協働により、市民向け講座を開催しています。詳細は、まちなかキャンパスうえだのホームページをご覧ください。



ホームページ

講座名 「わたしのモバイル」をつくってみよう!
日時 8月20日(土) 10:00~12:00
内容 「わたしの周りの世界」と「わたし」の繋がりを、モバイルという造形を通して感じてみましょう。
講師 岡村綾華氏(上田女子短期大学総合文化学科・専任助教)
対象 小・中学生(保護者の付き添いは1名まで)
定員 先着10名
持ち物 はさみ、ウェットティッシュ、ペンチ、「いいな」と思った自然物(葉っぱや小枝など)

申込 7月25日(月)以降、住所・氏名・連絡先を☎電話またはFAX、メールで。※電話は月~金曜日 12:00~17:00に。
その他 汚れてもよい服装でご参加ください。
☎ 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)
✉ info_mcu@email.plala.or.jp (学園都市推進室)



ママたちのほっとタイム

NPプログラム(子育て中の親応援プログラム)で、子育て中の仲間といろいろなことを話してみませんか。メンバーでテーマを決めて話し、学び合う参加者主体の講座です。

日時(全6回)
8月 24日(水)・31日(火)
9月 7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
各日 10:00~12:00(受付 9:45~)
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階
対象 市内在住で就園前のお子さんを持つ保護者
定員 7名(託児あり)
持ち物 飲み物、お子さんに必要な物(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオルなど)
申込 8月9日(火)までに電話で。
☎ 中央子育て支援センター ☎26-3096

第2回 神川講座 ~上田地域や神川地区の御柱祭~ 【信州上田学】

7年に1度、巨大な木を地域の人が一緒になって山から曳く「御柱祭」は諏訪大社が有名ですが、市内でも古くから行われている行事です。身近な地域で行われている特色ある御柱祭を学ぶ講座です。
日時 8月6日(土) 13:30~15:30
場所 神川地区公民館 大ホール
講師 倉澤正幸氏(元市立博物館館長)
対象 どなたでも 定員 先着40名
料金 100円
申込 7月25日(月)以降、電話または窓口で。
☎ 中央公民館 ☎22-0760

抱っこdeライブ

子育て中のお母さん、お父さんがお子さんと一緒に受講できる講座です。妊婦さんもお越しください。

① 8月30日(火)開催
講師 廣田喜美氏(クラリネット) 細井美来氏(ピアノ)
申込 7月25日(月) 9:00以降、電話で。
② 9月8日(日)開催
講師 高木夏子氏(トロンボーン) 山極遥香氏(ピアノ)
申込 8月8日(月) 9:00以降、電話で。
①②共通事項
時間 10:30~11:30(開場 10:00~)
場所 信州国際音楽村 ホールこだま
対象 市内在住の未就園児とその保護者、妊婦さん
定員 先着30名 料金 100円
☎ 丸子公民館 ☎42-3147



第36回上田古戦場ハーフマラソン

日時 10月9日(日) 9:00スタート
場所 県営上田野球場 定員 先着2,000名
料金 1,000~4,000円(コースによる)
申込 7月25日(月)~8月13日(土)に①~③のいずれかで。※①・②は別途手数料が必要です。
①インターネットの場合、「ランネット」「スポーツエントリー」「ローチケ」
②電話の場合、スポーツエントリーへ(☎0570-039-846(平日 10:00~17:30))
③直接窓口の場合、料金を添えて各窓口で(上田市スポーツ協会、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、☎)。※平日 8:30~17:15
その他 詳細は、市ホームページの開催要項を確認ください。
☎ スポーツ推進課 ☎23-5196



市ホームページ

講座・教室

丸子中央病院 オンライン市民公開講座 丸子中央病院×横浜市立大学附属病院

配信アプリを使った、2部構成のオンライン講座です。
日時 7月30日(土) 14:00~15:00
第1部の講座名/講師 アトピー性皮膚炎を正しく知ろう! ~基本の治療と新しい治療薬~ / 松倉節子氏(丸子中央病院皮膚科部長)
第2部の講座名/講師 もっと知ろう! 乾癬 ~乾癬とメタボのつながり~ / 山口由衣氏(横浜市立大学医学部皮膚科学教室主任教授)
申込 申込フォームで。 ※申込者には、別途メールが届きます。
☎ 丸子中央病院 経営企画課 ☎42-1136



申込フォーム

(地域医療政策室)

8月30日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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



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。

アクアボールエクササイズ

温泉プールで2本の水中ポールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。

日時 8月9日(火) 10:30~11:15
定員 先着15名程度
料金 810円(施設使用料込み)
持ち物 水着・タオル(有料貸出あり)、水泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物
申込 7月27日(火) 10:00以降、電話または窓口で。
その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行。
問 クアハウスかけゆ ☎44-2131 (10:00~20:00 第2・4火曜日休館) ※8月9日は、第2火曜日ですが実施します。
 (丸子産業観光課)

エアロビクスの教室

汗をかきたい方、体力向上を目指す方、脂肪を燃焼したい方にオススメです。音楽に合わせて体を動かす楽しさを味わいましょう。

日時 毎週金曜日 13:30~14:20
場所 上田城跡公園第二体育館
講師 安田絵理子氏 (フィ트니스インストラクター)
対象 どなたでも
料金 月4回3,000円または1回800円
申込 参加希望日前日までに問へ電話で。
問 ㈱クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00)
 (スポーツ推進課)



上田市スポーツ教室

教室名/期間/時間/場所/定員/料金

①初心者ゴルフ(秋期)
 /8月10日~10月5日の水曜日
 /10:00~12:00/グリーンヒル神畑
 /30名/4,000円(別途練習場使用料など)

②少林寺拳法(後期)
 /8月15日~10月31日の月曜日
 /19:00~20:30/上田城跡公園体育館
 剣道場/20名/2,000円

③バドミントン(後期)
 /9月6日~11月15日の火曜日
 /18:30~20:30/上田城跡公園体育館
 /40名/3,000円

④ラージボール卓球(後期)
 /9月7日~11月30日の水曜日
 /9:30~11:00/上田城跡公園体育館
 /20名/2,000円

⑤やさしい筋力アップ貯筋運動(後期)
 /9月2日~11月18日の金曜日
 /10:00~11:00/上田城跡公園体育館
 剣道場/60名/3,000円

⑥ストロレとロコモ体操で体力アップ(後期)
 /8月29日~11月14日の月曜日
 /10:00~11:30/上田城跡公園第二体育館/30名/3000円

申込 7月25日(月)~8月6日(土)に申込書を各窓口(問、スポーツ推進課など)へ提出。市ホームページで申し込みもできます。
問 上田市スポーツ協会 ☎27-9400 (スポーツ推進課)



市ホームページ

健康・スポーツ

介護予防体操

期日/場所

①8月5日(金)・10日(火)・24日(火)
 /高齢者福祉センター

②8月2日(火)/丸子総合体育館

③8月10日(火)・24日(火)/真田中央公民館

④8月5日(金)・19日(金)
 /武石地域総合センター

時間 10:30~11:30
定員 ①のみ各回先着30名
 ②~④は定員なし
持ち物 飲み物、②のみ室内用運動靴と敷物(バスタオルなど)
申込 ①のみ7月25日(月)以降、電話で。 ※複数日の申込はできません。 ※②~④は申込不要です。
問 高齢者介護課 ☎23-5140

小川プールで宝さがし

日時 7月28日(木) 14:00~
 8月4日(木) 14:00~
対象 小学生以下(要保護者同伴)
問 アクアプラザ上田 ☎26-2626 (スポーツ推進課)

講座・教室

チャイルドラインうえだ 受け手養成講座

「チャイルドライン」は子ども専用の電話です。電話の受け手(ボランティア)を養成する講座の受講生を募集します(全12講座)。
日時 8月28日(日) 13:00~15:00
場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)
テーマ 今なぜチャイルドラインが必要か
講師 清川輝基氏(長野県チャイルドライン推進協議会会長)
定員 先着20名程度
料金 6,000円(学生無料)
2回目以降の講座開催日

9月	3日(土)・18日(日)
10月	1日(土)・16日(日)・30日(日)
11月	12日(土)

各日 13:00~16:45
 ※1日2講座、最終日は修了式があります。
申込 8月19日(金)までに問へメールまたはFAXで。
問 チャイルドラインうえだ事務局 ☎090-3565-7086 (平日 10:00~15:00) ☒ cl-ueda@bd.wakwak.com ☎ 25-2755 (子育て・子育て支援課)

まるご春秋学園公開講座

まるご春秋学園開講 50回と義仲イヤーを記念して歴史講座を特別に公開します。
日時/演題 ●9月7日(火) 13:30~15:00/木曾義仲の依田城と居館はどこなのか
 ●10月5日(火) 13:30~15:00/木曾義仲の八幡宮と安良居神社
場所 丸子公民館 3階会議室 **講師** 阿部勇氏(県立歴史館元総合情報課長)
対象 市内在住の方 **定員** 先着20名 ※まるご春秋学園受講生は申込不要。
申込 8月2日(火)以降、電話で。
問 丸子公民館 ☎42-3147

原爆パネル展

~被爆の実相から、核兵器廃絶への思いを強く~

平和の尊さと戦争の悲惨さを改めて考える機会となるよう、原爆パネル展を開催します。

期間※土日祝を除く	時間	場所(問い合わせ先)
①7月25日(月)~8月19日(金)	9:00~17:00*1	西部公民館(☎27-7544)
②7月25日(月)~8月19日(金)	9:00~17:00*1	城南公民館(☎27-7618)
③8月1日(月)~10日(火)	8:30~17:15*2	武石地域総合センター(武石市民サービス課 ☎85-2827)
④8月1日(月)~12日(金)	9:00~17:00*1	中央公民館(☎22-0760)
⑤8月2日(火)~18日(木)	9:00~17:00	塩田公民館(☎38-6883)
⑥8月2日(火)~18日(木)	8:30~17:15*1	川西公民館(☎22-5004)
⑦8月8日(月)~19日(金)	9:00~17:00	上野が丘公民館(☎24-0659)
⑧8月9日(火)~19日(金)	8:30~17:15*1	丸子地域自治センター(丸子公民館 ☎42-6682)
⑨8月10日(火)~22日(月)	8:30~17:15	真田地域自治センター(真田市民サービス課 ☎72-0154)

*1 初日は13:00~、最終日は15:00まで *2 初日は13:00~

原爆死没者と戦没者の慰霊・平和祈念の黙とう

広島市および長崎市では平和祈念式典を行うとともに、原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、黙とうを捧げます。また、毎年8月15日は戦没者を追悼し平和を祈念する日であり、政府主催の「全国戦没者追悼式」が行われます。それぞれのご家庭や職場、地域で原爆や戦争によって亡くなられた方のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに、次の日時で1分間の黙とうをお願いいたします。

日時 ●8月6日(土) 8:15(広島に原爆が投下された日時)
 ●8月9日(火) 11:02(長崎に原爆が投下された日時)
 ●8月15日(月) 12:00(全国戦没者追悼式)

問 人権男女共生課 ☎23-5393

上田市民水泳記録会

日頃の練習の成果を公認プールで試してみませんか(小雨決行)。

日時 8月28日(日) 9:00~13:00(受付 8:00~)

場所 自然運動公園プール(下之郷乙935)

競技種目(男女別、区分ごと)

自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ※1人2種目以内

対象 市内在住・在学・在勤の方 **料金** 1,000円(新型コロナ対策費含む)

申込 8月5日(金) 17:00までに料金を添えて各窓口(問、㈱信州エンジニアリング(上丸子312-1、☎75-7300)、アクアプラザ上田、ふれあいさなだ館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)へ。

その他 詳細は市ホームページの開催要項をご確認ください。

問 スポーツ推進課 ☎23-5196



市ホームページ

8月30日現在の情報のため、「イベント」などは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。「定員」、「申込不要」は、「無料」、「申込不要」です。



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。

施設イベント



池波正太郎 真田太平記館



☎28-7100 水曜日休館

企画展「雲霧仁左衛門」劇画展

稀代の大盗賊「雲霧一党」の暗躍を描いた池波作品の人気作をコミカライズし、現在好評連載中の「漫画『雲霧仁左衛門』」の原画を関連資料と共に展示します。

【期間】7月23日(土)～11月23日(水・祝)
【開館時間】10:00～18:00(入館は17:30まで) 【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
【振替休日】8月18日(休)、9月26日(月)・27日(火)、10月13日(休)、11月8日(火)

特別講座「池波正太郎と京都」

旅好きの池波正太郎が愛し、最も多く足を運んだ町・京都。時代小説やエッセイなど多くの池波作品の中で描かれた場所やお気に入りの店など、池波正太郎と京都について講師が解説します。
【日時】8月26日(金) 13:30～15:00(予定) 【講師】鶴松房治氏(当館指導員)
【定員】20名 【料金】400円 【申込】7月25日(月)以降、電話で。

上田市公文書館



☎75-6682 月曜日・祝日の翌日休館
✉ kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

公文書館・丸子郷土博物館 合同企画展期間延長

ご好評につき丸子郷土博物館との共同企画展「所蔵資料でたどる上田・丸子地域の製糸・絹糸紡績の歩み」の展示期間を延長します。
【期間】8月21日(日)まで
【料金】100円(丸子郷土博物館入館料)

中高生レベルアップテニス



全国中学校体育大会、全国高等学校総合体育大会を目指して硬式テニスの技術を磨きませんか。

日時(全10回) 毎週土曜日
初回 7月30日(土) 19:30～21:30
場所 真田運動公園 テニスコート
対象 中学生・高校生 定員 10名
料金 6,700円(保険代を含む)
持ち物 ラケット、テニスシューズなど
申込 7月23日(土)以降、電話または窓口に。

☎ さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00～、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

第28回上田陸上カーニバル



3年ぶりに開催！爽やかな菅平高原で、日頃の練習の成果を発揮してみませんか。

日時 9月4日(日) ※小雨決行
場所 菅平高原スポーツランド (サニアパーク菅平)陸上競技場

対象 小学生以上
その他 種目や料金、申込などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

☎ 上田陸上競技協会
● 競技に関して(細田)
✉ jaafueda-kyogi@yahoo.co.jp
● エントリーに関して(横沢)
✉ jaafueda-jyohosystem@yahoo.co.jp (スポーツ推進課)



子どもと親子の運動教室



①ポッポ体操教室 幼児と保護者が一緒に運動し、運動好きな子どもを育てます。

日時 8月2日(火) 10:30～11:30
場所 上田城跡公園体育館 剣道場
対象 1歳半～未就園児と保護者
料金 700円

②親子運動あそび教室 保護者と一緒に遊び感覚で運動することで、運動好きな子どもを育てます。

日時 8月20日(土) 10:00～11:00
場所 神川小学校体育館
対象 年少～年長児と保護者
料金 500円

③キッズ身体機能向上教室 身体の使い方を覚え、スポーツに適応できる能力を育てる教室です。

日時 8月27日(土) 10:00～11:00
場所 川辺小学校体育館
対象 小学1～3年生 料金 500円

①～③共通事項
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日前日 15:00までに☎へ電話で。
☎ クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

武石まちなか 寺社めぐりウォーキング



武石の自然を楽しみながら、お寺・神社などを巡ります。

日時 8月28日(日) 9:00～12:00 (受付 8:45～)
※小雨決行、荒天時延期

集合場所 武石体育館 駐車場
対象 市内在住の方 定員 先着20名
持ち物 飲み物、帽子、雨具
申込 8月1日(月)～8日(月)に☎へ電話で。
☎ 武石スポーツ協会 ☎85-2280 (健康推進課)

上田図書館



☎22-0880(月曜日休館)

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、おはなしやわらべうたです。
【日時/対象】8月27日(土) 10:30～10:50/未就園児、11:00～11:20/園児・児童
【場所】創造館分室 【対象】乳幼児～小学生とその保護者 【定員】各10名程度
【その他】お盆のため、上田図書館のおはなし会はお休みです。

子どもの読書講座

①読みはじめの子どもたちへの読書支援
ひとり読みに誘うにはどうしたらいいのかを整理します。ご家族の方はもちろん、先生、学校司書、読み聞かせボランティアなど、ひとり読みに始めた子どもたちと接している方、興味がある方はどなたでも大歓迎です。本の選び方や環境の整え方まで一緒に考えていきましょう。

【日時】8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、12月4日、令和5年1月8日、2月5日、3月5日の日曜日 10:00～12:00

【対象】ひとり読みを始めた子どもたちと接している方

②おうちで楽しむ読み聞かせ
お家でできる読み聞かせについてお話しする講座です。読み聞かせも、家族だからこそその楽しみ方があります。赤ちゃんから楽しめる絵本を、おうち時間の充実に役立ててみませんか。子育て中の方はもちろん、ご興味のある方はどなたでも大歓迎です。

【日時】9月14日、10月12日、10月26日、11月16日の水曜日 10:00～12:00

【対象】おうちで読み聞かせをしたい方 【その他】先着5名まで託児サービスあり

①②共通事項
【講師】山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会主宰) 【定員】先着20名
【持ち物】筆記用具、図書館利用カード 【申込】7月26日(火)以降、電話または窓口で。

上田社会教育大学連携講座

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第2回目です(全5回)。

【日時】8月27日(土) 13:30～ 【演題】昭和戦後 千曲川の漁一岩下地域を中心にー
【講師】金井栄子氏 【定員】先着30名 【申込】7月23日(土)以降、電話または窓口で。

信濃国分寺資料館



☎27-8706(水曜日・祝日の翌日休館)

親子de考古学体験塾

国分寺から出土した瓦の拓本とりや、資料館内部に潜入してバックヤードを見学します。
【日時】7月31日(日) 10:00～12:00 【対象】小学生とその保護者 【定員】10組(申込多数の場合は抽選) 【持ち物】飲み物
【申込】7月26日(火)までに申込フォームから。



国分寺丸瓦の拓本図



申込フォーム

健康・スポーツ



菅平湿原・高原ウォーキング



高原のおいしい空気を吸いながら湿原(約5.5km)を歩きます。

日時 8月10日(火) 9:30～11:30 (受付 9:15～9:30)

※小雨決行・荒天時中止

集合場所 菅平アリーナ 駐車場

対象 市内在住の方

定員 先着25名

持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、ウォーキングポール(必要な方)

申込 7月23日(土)以降、☎へ電話で。

☎ さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00～、火曜日定休) (健康推進課)

バドミントンサークル



広い世代でバドミントンを楽しみませんか。

区別/対象

- ①シニアバドミントンサークル / おおむね50歳以上
- ②ママのバドミントンサークル / 子育て世代の女性
- ③バドミントンサークル / 中学生以上

日時 毎週木曜日
①②13:00～15:00
③19:00～21:00

場所 ①②上田城跡公園第二体育館
③上田城跡公園体育館

料金 500円/回または4,000円/年 (別途年会費が必要)

持物 室内用運動靴、ラケット

申込 随時☎へ電話で。

☎ クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

8月30日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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



上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

「こころ」と頭の実用セミナー

大事なことを、気持ちよくできるようになるための実用的な技術を学ぶ参加型セミナーです。

【日時】8月17日(水) 18:30~20:10(受付 18:20~) 【テーマ】自分の強みを見つけよう！
【講師】中澤武氏(哲学者) 【対象】18歳以上 【定員】先着20名 【料金】500円(資料代)
【持ち物】筆記用具 【申込】7月28日(水)以降、電話または窓口で。

地域の文化を支えた人々 Part10

学術・芸術などの6つの分野に貢献した人物の話を紹介しながら、上田地域の文化の発展について学ぶ講座です。

【日時】8月17日(水) 14:00~15:30 【テーマ】蚕業 【定員】先着30名 【料金】100円(資料代) 【申込】7月25日(月)以降、電話または窓口で。

フラワーアレンジメント講座

「赤毛のアン」の麦わら帽子を作ります。

【日時】8月6日(土) 13:30~15:30(受付 13:00~) 【場所】上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
【講師】関口篤佳氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰) 【定員】先着20名 【料金】2,000円(材料費)
【持ち物】ベンチ(大)、はさみ、エプロン、雑巾、作品用袋、ゴミ袋
【申込】7月25日(月)~8月3日(水)に電話または窓口で。 ※8月3日(水)以降のキャンセルは材料費をいただきます。

ライブラリーコンサート

コカリナコンサート「麦と向日葵の大地へ」

【日時】8月20日(土) 18:45~20:00(受付 18:15~) 【出演】れんげ畑 【曲目】ひまわり(映画「ひまわり」のテーマ曲)ほか 【定員】先着50名 【料金】1,200円(前売り1,000円) ※高校生以下無料(要申込) 【申込】7月22日(金)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

はじめてのZoom

【日時/場所】(1回目)8月18日(水) 10:30~12:00/上田情報ライブラリーセミナールーム (2回目)8月25日(水) 10:30~11:30/自宅などからのオンライン受講 【講師】竹内久美子氏(上田図書館倶楽部会員) 【対象】個人のパソコンがあり、自宅などでネット接続ができる方 【定員】先着10名 【料金】1,000円(2回分) 【持ち物】USBメモリ ※1回目の受講は施設のパソコンを使用します 【申込】7月22日(金)以降、電話または窓口で。

ビブリオバトル

5人の発表者がおすすめ本を5分で紹介した後、参加者が「一番読みたいと思った本」を投票で選びます。

【日時】9月2日(金) 13:30~15:00 【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発表者5名 ②参加者20名(自宅からZoomでの参加可)
【申込】7月29日(金)以降、電話または窓口で。

施設イベント

真田図書館

☎72・8080(月曜日休館)

おはなし広場

ヒロ&タッキーさんによる腹話術ショーです。

【日時】8月20日(土) 10:30~
【対象】どなたでも 【定員】20名程度

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

※6月1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

【ゆずります】電動ウォーカー/電動芝刈り機/乗馬マシン/健康ぶらさがり器/スポンブレッサー/たんす/ソファ(3人掛け、グレー)/衣紋掛け/雛人形(7段)/介護用簡易トイレ/夏座布団(10枚、い草)/茶箱/甕(大小2個)/取手付きビン(大小2個)/電子ピアノ/扇風機(壁掛け)
【ゆずってください】洗濯機/ラミネーター/インクジェットプリンター/ジグソーパズル/ドッグカート/エレキベース

古着を回収します

家庭で不用となった古着など(まだ着られる、または使える状態のものに限る)を回収します。外から中身が見えるよう、ビニール袋に入れてお持ち込みください。

【日時】8月5日(金) 10:00~12:00

信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

こどものためのうたのワークショップ ~ホールこだまで一緒に歌おう~

小さなお子さんを対象にした歌のレッスンを全5回行います。合唱のスタイルで楽しく学び、10月2日(日)開催の信州国際音楽村少年少女合唱団第32回定期演奏会への出演を目指していきます。

【日時】初回7月27日(水) 17:00~17:45 【場所】ホールこだま
【定員】先着20名 【料金】3,000円(全5回分)
【対象】未就学児~小学2年生以下(保護者付き添い参加可)
【申込】事前に☎へ電話または窓口で。

ズーラシアンプラス 夏まつり!

毎年恒例となった野外ステージでの「ズーラシアンプラス夏まつり!」ファイナーレは「ズーラシアンプラス音頭」&「打ち上げ花火」もあります!

【日時】7月30日(土) 18:00~
【場所】野外パノラマステージひびき
【出演】ズーラシアンプラス、サキソフォックス、ドール&ナマケモノ、ルリタテハ ほか 【プログラム】うっせえわ、アラベスク第一番、打ち上げ花火 ほか 【料金】3,500円(指定席)ほか



マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館)

Word初心者ゆっくり3日間コース

文書作成ソフトWordの基本操作を学ぶセミナーです。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までを3日間かけてゆっくり学びます。

(Microsoft365/2019対応)
【日時】8月22日・29日、9月5日の月曜日 各日 13:30~16:00
【対象】文字入力ができる方 【定員】10名(申込多数の場合は抽選)
【料金】4,820円(テキスト代込み) 【申込】8月14日(日)までに電話で。

初心者向けスマホ用語解説講座

スマートフォンが動くしくみや用語解説、使用上の気をつけることなどをわかりやすくお話する講座です。講義の後、個別のご質問にもお答えします。参加はいずれか1日のみです。

【日時】8月8日(月)・9日(火)・11日(木・祝) 各日 13:30~16:00
【場所】8月8日・9日は上田市マルチメディア情報センター、11日は上田情報ライブラリー 【対象】スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方 【定員】各日10名(申込多数の場合は抽選) 【料金】500円 【申込】7月31日(日)までに電話で。



彌勒忠史「大人のクラス合唱祭」 IN野外パノラマステージひびき

声楽家彌勒忠史さんによる基本的な合唱指導から、音楽にまつわる話題や楽しいトークを織り交ぜながら、山の日の野外ステージで合唱曲を一緒に歌います。楽しい交流会も計画中です。

【日時】8月11日(木・祝) 10:00~12:00 【場所】野外パノラマステージひびき 【指導】彌勒忠史、山極遥香(ピアノ) 【対象】どなたでも(親子・3世代でのご参加大歓迎) 【料金】一般1,000円、小・中学生500円(未就学児無料)



KODAMAサロン2022 フレッチェット「夏の終わりのハーモニー」

ホールこだまの定例企画。8月はスーパーオペラユニット「フレッチェット」によるコンサートです。

【日時】8月20日(土) 15:00~(開場 14:00)
【内容/場所】1stステージコンサート/ホールこだま、2ndステージ夏祭り/ホール前芝生広場(悪天候時はホールこだまで) 【出演】フレッチェット(岡本泰寛(テノール)、秋本健(バリトン)、瀧田亮子(ピアノ)) 【曲目】フニクリフニクラ、誰も寝てはならぬ、カタリ ほか 【料金】2,000円(全席自由)



初歩から学べるPhotoshop講座

Photoshopの基本操作と選択範囲、レイヤー、マスク、写真の色調補正などについて、4日間かけて学びます(CC2021使用)。

【日時】8月19日・26日、9月2日・9日の金曜日 各日13:30~16:00 【講師】竹内浩司氏(デザイナー) 【対象】パソコン経験者でPhotoshop初心者の方 【定員】先着10名 【料金】6,420円(テキスト代込み) 【申込】8月5日(金)から電話で。

サイエンスカフェ「水のふしぎ 表面張力と撥水」

水の表面張力や撥水性など、実験を通して水の性質を学びます。また、夏休みの自由研究のまとめ方もお話しします。

【日時】8月13日(土) 13:30~16:00 【講師】夏目雄平氏(千葉大学名誉教授・グラントフェロー) 【対象】どなたでも(小学校3年生以下は保護者同伴) 【料金】200円※ドリンクはありません。 【定員】付き添い含め18名(申込多数の場合は抽選) 【申込】8月5日(金)までに電話で。



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。8月30日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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