

募集

真田の郷を描く公募展
出展絵画募集！
【活力あるまちづくり支援金事業】

アートを通して真田の郷の風景の素晴らしさや魅力を地域内外に発信し、地域の美術文化の振興と人々の交流の促進に寄与する目的で11月に公募展を開催します。ぜひ応募ください！！

募集期間 10月16日(月)～26日(休)

受付時間 平日 9:00～17:00

テーマ

真田の郷の風景や文化を題材にした絵画

展示会場 真田中央公民館(☎72・2655)

出展料 無料

応募方法 事前にお問い合わせください。

☎ 真田の郷を描く公募展実行委員会(堀内) ☎73・2365

✉ sanadak@city.ueda.nagano.jp (市民参加・協働推進課)

ネーミングライツ・
パートナー募集

ラグビー合宿の聖地「菅平高原」を象徴する「上田市菅平高原スポーツランド(サニアパーク菅平)」と「上田市菅平高原アリーナ」の愛称を命名するネーミングライツ・パートナーを令和5年10月末まで募集します。

命名された愛称を施設名称に使用する対価として得た命名権料は、本施設の管理運営や利用者のサービス向上に役立てます。

応募方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

☎ 真田産業観光課 ☎72・4330

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附いただいた企業様～
株式会社都筑製作所様 コムパックシステム株式会社様

◇ARINA株式会社様

現金100,000円／保育園延命化・長寿命化事業へのご寄附

◇モルック信州様 モルック11セット／市内各中学校へ

●ふるさと寄附金 746件 10,776,900円

住宅・土地統計調査の実施

全国の住宅および土地に関する実態を把握するため、今年10月1日を基準日として住宅・土地統計調査が実施されます。市では、抽出により236の調査区において約4,000世帯を調査対象として、9月中旬から調査員が対象となった世帯を訪問します。インターネットによる回答も可能ですので、調査へのご理解とご協力をお願いします。

☎ 政策企画課(統計企画担当) ☎23・2235

「サラ・さらさ」を9月から
毎週木曜日に配布します

「サラ・さらさ」(焼成肥料)の配布を昨年度までの予約制ではなく、希望者全員に配布します。

配布開始

9月7日(休) ※12～2月を除く

配布日 毎週木曜日 ※休業日を除く

受付時間 9:30～11:30

受付場所 清浄園事務所2階

配布数 一人6袋まで(18kg/袋)

料金 50円/袋

☎ 清浄園 ☎22・2339

インターネットによる
市有財産の売却

KSI官公庁オークションにてインターネットによる市有財産の売却を行います。詳しくは市ホームページをご覧ください(9月1日(金)13:00掲載開始予定)。

出品物 動産(車両)

参加申込期間

9月1日(金)13:00～19日(火)14:00

☎ 財産活用課 ☎23・5114

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(6月分)。

全国一斉
『こどもの人権相談』強化週間

法務局では、いじめや家庭内における虐待などに悩む子どもたちの声を聴くため、人権相談窓口を開設しています。今回、「あなたの悩みを聞かせてね」をキャッチコピーとして、子どもたちの悩みをより多く受け止めるため、『こどもの人権相談』強化週間を実施します。

相談日時

8月23日(火)～29日(火)

平日 8:30～19:00

土・日曜日 10:00～17:00

※通常は平日 8:30～17:15

相談方法

●専用相談電話

「こどもの人権110番」

☎0120-007-110

●インターネット人権相談受付窓口

「こどもの人権SOS-eメール」

●LINEによる人権相談

☎ 長野地方法務局上田支局

☎23・2001

(人権共生課)



相続登記の申請が義務化
されます

令和6年4月1日から、相続などや遺産分割により不動産を取得した相続人は、3年以内に相続登記の申請をすることが義務となります。

なお、令和6年4月1日より前に開始した相続で未登記の場合も対象です。正当な理由がないのに、これらの申請を怠ったときは、10万円以下の過料の適用対象になります。

相続登記の申請の義務化と併せて、相続登記の申請義務を履行するための簡易な方法も新設されます。詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。

☎ 長野地方法務局上田支局 ☎23・2001

(財産活用課)

入札(見積)参加申請追加受付

令和4・5・6年度に市が発注する建設工事、建設コンサルタント業務および森林整備業務の入札(見積)に追加で参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出してください。すでに申請されている方は、今回申請する必要はありません。なお、物品入札(見積)参加資格審査申請書は随時受付しています。

受付期間 9月1日(金)～15日(金)(必着)

有効期間

令和5年10月1日～令和7年3月31日

提出方法 ☎窓口へ持参、または郵送。

その他

募集要領、申請書類などは市ホームページと☎窓口にあります。

☎ 契約検査課 ☎23・5257 ☎386-8601(住所不要)



市ホームページ

「日本遺産 信州上田・塩田平検定」用
テキストを無料配布します

12月17日(日)に開催予定の「日本遺産 信州上田・塩田平検定」用のテキストを配布します。検定問題はこのテキストの中から出題されますので、事前学習にぜひご利用ください。なお、ホームページでもテキストを公開します。

配布開始日 8月23日(火)

配布場所 塩田公民館

文化政策課(本庁舎4階)

配布時間 平日 8:30～17:15

その他 冊子は数に限りがありますので、窓口

で配布します。

☎ 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



ホームページ

8月分
市税などの納期限

- 市県民税 2期
- 国民健康保険税 2期
- 後期高齢者医療保険料 2期
- 介護保険料 2期

8月31日(木)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

入札参加資格などの
有効期限を延長します

令和4・5年度の建設工事、建設コンサルタント業務、物品の購入、製造の請負、役務・業務委託、森林整備業務の入札参加資格および小規模・修繕登録について、有効期間の終期を1年延長します。なお、今後は入札参加資格の有効期間は3年間となります。

入札参加資格

令和7年3月31日まで延長(工事に係る等級格付なども延長となります)

小規模・修繕工事登録

令和7年5月31日まで延長



小規模工事・修繕
受注希望者登録



入札参加資格の
有効期限延長

☎ 契約検査課 ☎23・5257

9月中に敬老祝金をお贈りします

長寿を祝福するため、お祝い金を贈ります(申請不要)。

対象 100歳(大正12年4月1日～大正13年3月31日生まれ)の方
※令和5年9月1日時点で市内に住所のある方

金額 3万円

贈呈方法 9月中に市職員から

その他

高齢者支援事業充実を図るため本事業の支給年齢と金額を段階的に見直しています。今年度からお祝い金の対象年齢が100歳のみになります。ご理解をいただきますようお願いいたします。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5131

第26回 上田市都市計画審議会

日時 9月22日(金)13:30～

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

内容 都市計画道路「北天神町古吉町線」の計画幅員変更、上田市地域公共交通計画 など

その他 当日13:00から会場で傍聴希望者(若干名)を受け付けます。なお、会場の都合により入場を制限する場合があります。

☎ 都市計画課 ☎23・5134

お知らせ

市役所に自動車用
急速充電器を設置しました

地球温暖化対策の取り組みの一環として、本庁舎駐車場に自動車用急速充電器を設置しました。ぜひご利用ください。

設置場所 本庁舎駐車場内

設置台数 1台(出力50キロワット)

利用時間 24時間利用可、1回30分以内

利用方法 充電カードをかざすか、スマートフォンや携帯電話などでクレジットカード情報を登録して利用

利用料金

充電カードの場合はカード発行元で設定した金額、それ以外は1分18円

☎ 行政管理課 ☎71・7830



長野県民交通災害共済は
年度途中でも加入できます

会員期間

会費納入日の翌日～令和6年3月31日

対象 市内在住者(市内在住者の被扶養者で就学による市外居住者も加入可)

会費 400円/人

※小・中学生100円

(各学校を通して加入可)

申込 今年度(⑤と印字)の申込書をお持ちの方は、申込書に会費を添えて☎各地域自治センターまたは市内金融機関(郵便局を除く)窓口へ。申込書のない方や詳細は☎へ。

その他

次のいずれかに該当する方は、市で会費を負担し加入するため申込不要です。未就学児童(平成29年4月2日以降に生まれた方)、交通・災害遺児、生活保護者、身体障害者手帳所持者(1～3級)、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、中国残留邦人等生活支援給付対象者

☎ 市民参加・協働推進課 ☎22・4140

場所の記載がないイベントは、固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、「可能な限り」無償で「申込不要」です。

フードドライブ

家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 9月2日(出) 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2021年産以降のもの)

上田市社会福祉協議会 ☎27・2025 (福祉課)

「下水道の日」イベント

9月10日(日)は第63回「下水道の日」です。この日に南部終末処理場の見学会および下水道のイベントを開催します。

日時 9月10日(日) 10:00~15:00
場所 南部終末処理場(下之条1155-15)
見学時間 ①10:30~、②11:30~ ③12:30~、④13:30~

内容 処理場見学、上小地域のデザインマンホールなどの展示、顕微鏡観察コーナー ほか

その他 小学生以下は要保護者同伴。詳細は市ホームページをご覧ください。

下水道課 ☎75・1091



上田市消防団音楽隊 第18回 定期演奏会

1973年に結成された消防団音楽隊の結成50周年記念演奏会として、例年以上に特別な内容で開催します。皆さまのご来場を心からお待ちしています。

日時 9月10日(日) 14:00~(開場 13:15~)

場所 サントミュージゼ 大ホール

演奏曲

結成50周年記念委嘱作品「炎の翼」(作曲・初演指揮 三澤慶)

音楽隊50周年記念オリジナルメドレー ほか

その他 ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

上田市消防団事務局(消防総務課内) ☎26・0119

第7回 武石仮装大賞

テレビの感動・興奮を生で観覧してみませんか。テレビ出演経験者が市内はもとより県外から続々と参加します。

日時 9月17日(日) 13:00~ (開場 12:15~、会場締切 12:50)

場所 武石地域総合センター コミュニティホール

武石風土つなぎ隊 ☎090・5790・4508 (武石地域振興課)



『世界アルツハイマーデー』イベント

9月21日の世界アルツハイマーデーには、認知症の啓蒙を実施し、全国の自治体でも認知症に関するさまざまな取り組みがされています。この機会に認知症について理解を深めてみませんか。

日時 9月21日(木) 13:00~16:00

場所 市役所本庁舎 1階 ほか

内容

- 認知症に関するパネルなどの展示
 - 相談会(予約不要)
 - 認知症希望大使・春原治子さんとの交流
 - 花の無料配布
 - スターバックスコーヒーの提供
 - アロマハンドマッサージ など
- ※花、コーヒーは数に限りがあります。 ※イベント内容は変更する場合があります。

高齢者介護課 ☎23・5140

くらしと健康の相談会

弁護士、保健師による相談です。

期日 9月1日・8日・15日・22日・29日の金曜日

時間 9:30、10:30、13:30、14:30
相談時間は60分以内

場所 上田保健福祉事務所(上田合同庁舎内)

対象

- 法律相談を希望する方 (失業・倒産・多重債務・家庭問題 など)
- 健康の不安がある方(力が湧かない・眠れない・体調がすぐれない など)

申込 開催日の3日前までに電話で。

上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25・7149 (健康推進課)

認知症講演会

「認知症は僕の一部」と捉え、前向きに生活する当事者の声に耳を傾け、認知症について考えてみませんか。長野県若年性認知症支援コーディネーターの田中広一氏とのトークセッション形式です。

日時 9月28日(木) 14:00~15:30

場所 上田文化会館 大ホール

演題 認知症の私が伝えたいこと ~認知症になっても安心できる社会へ向けて~

講師 下坂厚氏(認知症当事者。認知症の人と家族の会 京都府支部)



対象 市内在住・在勤の方

定員 先着150名

申込 8月30日(水)以降、電話で。

その他 駐車台数が限られますので、なるべく乗り合わせでお越しください。

高齢者介護課 ☎23・5140

催し

上小山びこ会 (精神障がい者家族会)

精神障がいのある方や家族が学習・交流する会です。家族相談員による相談も行っていきます。

◇定例会

日時 9月12日(火) 13:30~16:00

場所 城南公民館

内容 近況報告、勉強会「家族が元気で生活していくために」

講師 萩原直樹氏(千曲荘病院公認心理師)

◇面接相談

日時 9月14日(木)、10月12日(木)

両日 13:00~16:00

場所 ふれあい福祉センター

申込 上小山びこ会相談専用電話

(☎090・1732・1603)で。

上小山びこ会事務局 ☎24・6687

(健康推進課)

千曲川下塩尻護岸の災害復旧工事が完了しました

令和3年8月の大雨により護岸が被災した千曲川の下塩尻地先において、国土交通省千曲川河川事務所による災害復旧工事が行われていました。このたび、大型ブロックによる護岸のほか、根固めブロックや巨石水制などが設置され、無事、令和5年5月に復旧工事が完了しました。

国土交通省 千曲川河川事務所 ☎026・227・7611 (土木課)



公の施設の指定管理者を募集

令和6年度からの指定管理者を募集します。対象の施設や募集に関する詳細は市ホームページをご覧ください。

応募資格

個人以外の企業・団体などで、指定管理期間中、安定して施設経営を行うことができる方

申込

所定の申請書(施設の担当課窓口、または市ホームページにあり)に必要な書類を添付し、担当課へ持参または郵送で。

行政管理課 ☎23・5163



第23回 ふるさとCM大賞 NAGANO作品募集

上田の特徴や魅力を表現した30秒の未発表CM映像を募集します。

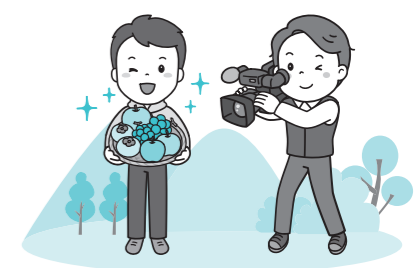
申込

9月12日(火)までに、著作権チェックシート(市ホームページにあり)と作品をメールまたは郵送で。

観光シティブロモーション課 ☎23・5408

✉ kanko@city.ueda.nagano.jp

〒386-0024 大手2-8-4



場所の記載がないイベントは、固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、「任意参加型」「無料型」「申込不要型」です。

高等学校通学費等補助金(4～9月分)のご案内

県内の高校などに通学する生徒の保護者に、通学費用の負担を軽減するため、補助金を交付します。

対象要件

県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程に、入学して3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。加えて、次の

Aまたは**B**に該当すること。

A 次の自治会に住所がある生徒

対象自治会	補助金額(月額)	備考
野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平	3,000円	—
和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖	3,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は対象外
荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里	4,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は対象外
菅平	5,000円	—
西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施築栗、西武	5,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は3,000円

B 公共交通機関を利用し、定期券による通学距離が片道13km以上の生徒

公共交通機関	定期券による通学距離(市内距離に限る)	補助金額(月額)
電車 バス	片道13km以上	市内区間定期代の20%程度

補助の対象となる例

別所線の舞田駅～上田駅(9.4km)と、しなの鉄道の上田駅～西上田駅(4.3km)を定期券で利用した場合、通学距離(市内利用距離)は13.7kmのため対象となります。

補助の対象とならない例

しなの鉄道の大屋駅～長野駅を定期券で利用した場合、通学距離39.7kmですが、市内利用距離は9.6kmのため対象外となります。

必要書類

- ①高等学校通学費等補助金交付申請書(学校で在学証明を受けてください)
- ②納税状況調査同意書
- ③定期券の写し(チケットQRの定期券購入者は交通事業者発行の定期券発行証明書を添付)

※①②は高等学校事務室、窓窓口、市ホームページにあり。

※③は公共交通機関を利用しているBの該当者のみ。

申込 9月1日(金)～19日(火)に窓窓口へ。

窓 教育総務課 ☎23・5100 丸子地域教育事務所 ☎42・3147
真田地域教育事務所 ☎72・2655 武石地域教育事務所 ☎85・2030



市ホームページ

ワイン用ぶどうの収穫体験

丸子
丸子ヴィンヤードでワイン用ぶどうの収穫作業を体験してみませんか。

日時 9月20日(木)・21日(金)・27日(木)・28日(金)・10月4日(木)・5日(金)
各日 8:30～12:00

場所 丸子ヴィンヤード(長瀬146-2)

定員 各日50名

持ち物 農作業のできる服装(雨天時はカッパ)、長靴、軍手

申込

①Web(各日30名)

8月28日(月) 9:00以降
市ホームページで。



ホームページ

②電話(各日20名)

9月1日(金) 9:00以降、電話で。

窓 陣場台地研究委員会事務局
(丸子産業観光課内) ☎42・1037

ワールド・キッチン (ネパール編)

料理を通じて各国の文化を学ぶ講座です。今回はネパール出身の講師を招き、本場のネパール料理を学びます。

日時 8月29日(火) 13:30～

場所 中央公民館2階 調理実習室

講師 カルキ・スジタ氏(カレー専門店「エベレスト」上田原店長)

定員 先着25名

料金 500円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込 電話またはメールで。

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

梔子ヴィンヤード スケッチ大会

収穫期のぶどうがたわみに実る梔子ヴィンヤードでスケッチ大会を開催します。

日時 10月1日(日) 9:30～16:00

※雨天の場合は10月8日(日)に順延

場所 梔子ヴィンヤード(長瀬146-2)

持ち物 画板、画材(絵具、クレヨン、鉛筆などなんでもOK)、ピクニックシート、日よけ、弁当など

その他

画用紙(四つ切)は会場で配布します。小学生以下は要保護者同伴。入賞作品は表彰し、市内公共施設に掲示します。詳細は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

窓 陣場台地研究委員会事務局
(丸子産業観光課内) ☎42・1037

初開催! 信州上田まつたけ& ワイン祭り2023

美しい信州上田の自然や文化に触れられる場所で、まつたけなどの「旬」や「テロワール」を感じられる食材を使った料理と千曲川ワインバレーのワインをもっと気軽に楽しむ文化をみんなと一緒に作り出したいという想いから生まれたイベントです。

日時 9月23日(土・祝) 10:30～18:00、24日(日) 10:00～17:00

場所 上田城跡公園 芝生広場

内容

まつたけを使った料理やワインの販売、ステージイベントなど



Instagram

窓 信州上田まつたけ&ワイン祭り実行委員会
✉ ueda.matsutake.wine.fes@e-worldcafe.com
(農業政策課)

- 急に養育費が支払われなくなった
- 養育費を減額・増額してほしい など

窓 長野県司法書士会

☎026・232・7492

(当日のみ) ☎0120・567・301

(市民課)

環境問題を考える 環境と平和のマルシェ

うえだ環境市民会議では、設立20周年を記念して、「環境と平和のマルシェ」を開催します。高校生による古着ファッションショー、環境と平和のミニコンサートなどを予定しています。環境問題に興味のある方の参加をお待ちしています。

日時 9月3日(日) 10:00～15:00

場所 上田城跡北観光駐車場横スペース
※雨天時は、上田城跡公園 第二体育館で行います。

窓 環境政策課

☎23・5120 ☎22・4127

✉ kankyo@city.ueda.nagano.jp

お酒とグルメの祭典 「ウエダヨック!!」

市内6つの酒蔵・ワイナリー・ブルワリーが柳町に大集結! 信州上田の風土が生み出す至高のお酒とグルメを味わおう!

日時 9月17日(日) 11:00～15:00

場所 勤労者福祉センター駐車場
(中央4-9-1)

内容

- 日本酒、ワイン、ビールの飲み比べコーナー
- 太郎ぼーくや焼きとうもろこし、東京の有名店による地鶏の焼き鳥・水炊きなどのグルメコーナー

その他 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

窓 農業政策課 ☎21・0053

劇団希望舞台「釈迦内柩唄」

作家・水上勉が作った戯曲「釈迦内柩唄」を劇団希望舞台の企画により、劇団俳優座の女優・小泉真穂が演じます。

主人公は火葬場を家業とする家族です。1945年に秋田県で強制労働されていた中国人労働者が蜂起し400人以上の犠牲者を出した花岡事件を通して、差別や偏見の本質は何かを分かりやすく描きます。

日時 9月22日(金)
13:30～(開場 13:00～)

場所 サントミュージゼ 小ホール

定員 320名

窓 部落解放同盟上田市協議会
☎24・7546

(人権共生課)

子どもの“やりたい”を見つけよう 第18回 子ども文化講座

子どもを対象とした文化芸術活動を行う「上田市文化少年団」が、加盟団体による参加体験型のワークショップを開催します。楽しい体験を通じて、子どもの“やりたい”を見つけてみませんか? 親子での参加も大歓迎です。



市ホームページ

日時 9月30日(土) 11:00～15:30

場所 上田創造館 文化ホール
窓 上田市文化少年団(文化政策課内)
☎75・2005

司法書士による無料電話相談 ～全国一斉 子どものための養育費相談会～

養育費についてお悩みの方を対象とした無料電話相談です。

日時 9月2日(土) 10:00～21:00

相談例

- 養育費の話し合いをしないまま離婚してしまった

▶ 続く

場所の記載がないイベントは、固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、「やりたい」の記載がない限り「無償」で「申込不要」です。

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を学びます(Office2019を使用)。
日時 9月21日(休)・22日(金)・25日(月)・26日(火)・27日(水)(全5回)
 各日 10:00~12:00
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 テキスト代682円
申込 説明会前日までに電話で。
その他 9月19日(火)10:00からの講座説明会への参加必須。
☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383

(地域雇用推進課)

高齢者パソコン教室

日時(全20回) 10月5日~令和6年3月7日の木曜日のうちの20回 各回 13:30~15:30
場所 ふれあい福祉センター
対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者
定員 先着16名
料金 8,000円(希望者のみ別途資料代)
持ち物 ノートパソコン(Windows10以降のOSでWord・Excelがインストールされているもの)
申込 8月22日(火)~9月22日(金)に電話で。
☎ 福寿クラブ連合会事務局 ☎23・2387

(高齢者介護課)

ペアレント・トレーニング

「落ち着きがない」「かんしゃく」などお子さんの行動に困っていて、子育てに不安を感じている保護者のための講座です。
日時 9月25日、10月16日・30日、11月13日・27日、12月11日・25日の月曜日(全7回)
 各日 10:00~12:00
 ※全日程参加が原則
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
対象 小学生以上のお子さんの保護者
定員 6名(託児はありません)
申込 9月15日(金)までに電話で。
☎ 発達相談センター ☎24・7801

講座・教室

ひきこもり家族教室

ひきこもりへの正しい対応方法を知り、ひきこもりの問題と向き合う第1歩として家族教室を開催します。
日時 9月5日(火)
 14:00~16:00(受付 13:30~)
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
演題 病院の精神保健福祉士に聞く病院へのつながり方とその資源
講師 依田真一氏
 (千曲荘病院精神保健福祉士)
対象 市内在住の方
申込 8月31日(木)までに電話で。
☎ 健康推進課 ☎23・8244

パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

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、ママは骨盤ヨガでリフレッシュ! 家族の絆を深めるきっかけに参加してみませんか。運動ができる服装でお越しください。
日時 9月3日(日) 10:30~12:00
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
講師 山本美枝氏
 (ベビーダンスインストラクター)
 中島和恵氏
 (骨盤ヨガインストラクター)
対象 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)から1歳半頃の赤ちゃんとお両親 ※赤ちゃんとお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 8月23日(水)以降、電話で。
☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

イタリア応援コンサート 【上田市文化支援事業】

オールイタリアプログラムのヴァイオリン・ソプラノによるコンサート。上田市とイタリアとの文化交流の一環として開催します。スペシャルゲストにヴァイオリニストの大谷康子さんをお迎えします。
日時 9月24日(日)
 14:00~16:00(開場 13:30)
場所 サントミュージゼ 小ホール
出演 大谷康子(ヴァイオリン)
 竹花摩耶(ソプラノ)
 鷗生川育実(ピアノ)
 小山さゆり(ピアノ)
料金 全席指定3,500円

チケット販売

各プレイガイドで販売中。
 詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ

☎ 演奏家協会(中村) ☎71・7738
 ① info@nagano.main.jp

(文化政策課)



©Masashige Ogata

©Shigeto Imura

第2回 塩田平伝統芸能大会

第1回の獅子舞合同演舞2022に続き、「塩田平伝統芸能大会」を開催します。3地区に伝承されている伝統芸能を一度に鑑賞できる貴重な機会です。ぜひお出かけください。
日時 9月24日(日)
 10:00~12:00(開場 9:30~)
場所 塩田公民館 大ホール
出演 西前山お囃子・石神大神楽・新町太々神楽
定員 先着200名
☎ 塩田まちづくり協議会事務局 ☎38・8600

(塩田地域自治センター)

レイラインコンサート 【上田市文化支援事業】

ヴァイオリン・チェロ・ピアノによるコンサート。上田市出身の作曲家・相澤洋正が日本遺産制定を記念して作曲した楽曲など、聴く人の心に景色が浮かび上がる作品を中心にお届けします。
日時 10月6日(金) 18:30~(開場 18:00)
場所 サントミュージゼ 小ホール
出演 下荒磯奈実(ヴァイオリン)
 田中香帆(チェロ)
 相澤洋正(ピアノ)
料金 大人2,500円(当日3,000円)、小・中学生500円
チケット販売 各プレイガイドで販売中。
 詳細は市ホームページをご覧ください。
☎ レイラインミュージック上田(相澤) ☎090・4427・0878
 ① info2009@lattrait-music.com
 (文化政策課)



市ホームページ

令和6年二十歳を祝う式実行委員を募集

令和6年1月7日(日)に市内7会場で開催する二十歳を祝う式の実行委員を募集します。式典の企画を検討する実行委員会に4回程度参加していただき、当日は受付・司会などスタッフとして運営を行います。

場 所	中学校通学区域	時 間
上田文化会館	第一・第二・第三中学校	13:30~
上田創造館	第四・第六中学校	
上野が丘公民館	第五中学校	
塩田公民館	塩田中学校	11:00~
丸子文化会館	丸子・丸子北中学校	
真田中央公民館	真田・菅平中学校	
武石公民館	依田窪南部中学校	



祝 令和5年上田市二十歳を祝う式



対 象 平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの方で、当日の運営および事前の実行委員会に出席できる方
申 込 9月29日(金)までに住所・氏名・連絡先・出身中学校を電話またはメールで。
☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6375 ① ueda-seijin@city.ueda.nagano.jp
 丸子地域教育事務所 ☎42・3147 真田地域教育事務所 ☎72・2655
 武石地域教育事務所 ☎85・2030

場所の記載がないイベントは、固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、「お問い合わせ」にて「お問い合わせ」にて「申込不要」です。

パブリックコメントの実施

市民の皆さんからの意見を募集します(匿名、電話や口頭での意見は不可)。

①上田市犯罪被害者等支援条例(案)について

募集期間 9月5日(火)~10月4日(水)

☎ 人権共生課(市民プラザ・ゆう1階)

☎23・5393(FAX兼用) ✉ jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp

〒386-8601(住所不要)

②上田市スポーツ都市宣言(案)について

募集期間 9月1日(金)~30日(土)

☎ スポーツ推進課(市役所本庁舎4階)

☎23・5196 ☎22・4131 ✉ sports@city.ueda.nagano.jp

〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

①②共通事項

公表場所 市ホームページ、☎窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター窓口

提出方法 記入用紙(公表場所または市ホームページにあり)を郵送、FAX、メール、または☎窓口へ持参。

ノーバディーズ・パーフェクトプログラム

「完璧な親はいない」という子育て中の親を対象とした応援プログラムです。テーマを決めて話し、学び合う参加者主体の講座に参加してみませんか。進行役のファシリテーターがお手伝いします。自分に合った子育ての仕方を見つけてみましょう。

日時(全6回)

10月18日・25日、11月1日・8日・15日・22日の水曜日 各日 10:00~12:00

☎ ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象

市内在住で0~3歳のお子さんの保護者

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 10月3日(火)までに電話で。

☎ 中央子育て支援センター

☎26・3096

(子育て・子育て支援課)

救急法短時間講習会

救急法について、赤十字奉仕団と一緒に学んでみませんか(救急法の資格は取得できません)。

日時 9月29日(金) 13:00~15:00

☎ 場所 中央公民館

☎ 講師 日本赤十字社長野県支部

救急法指導員

内容 三角巾などを用いた救急法、

AEDの使用法

定員 先着5名

持ち物 筆記用具、三角巾

申込

9月13日(水)までに氏名、住所、電話番号、

「9月29日 救急法講習会参加希望」を

明記し、FAXまたはメールで。

☎ 上田市赤十字奉仕団事務局(福祉課内)

☎71・8081 ☎24・9423

✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp

きちんと話そう性のこと「おうち性教育」

お子さんに「性」をどのように伝えますか? お子さんが自分の心と体を大切にできるように。自分以外の相手の心と体を尊重できるように。親から子へ、伝えておきたい「性」のこと。

期日/演題(全4回。単発受講可能)

① 9月23日(土・祝)

／大切なのはプライベートゾーンだけ?

② 10月7日(日)

／いつの間にか思春期!

と焦る前に知りたい男の子の性教育

③ 11月11日(日)

／まずは親から! 生理情報アップデート

④ 12月2日(日)

／子どもに伝える いのちの誕生

時間 10:00~11:30

☎ 場所 市民プラザ・ゆう

☎ 講師 竹内真紀子氏(にじいろじかん~

ライフスキルを育む性教育~主宰)

対象 市内在住・在勤で、乳幼児から思春期

までの子を持つ保護者

定員 先着20名(託児先着6名)

持ち物 筆記用具

申込 8月23日(水)以降、電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

(人権共生課)

「甲乙共通課程」防火管理講習

多くの人が入りし、勤務または居住する建物には、収容人員により防火管理者を選任しなければなりません。防火管理者の資格(甲種・乙種)を付与する講習です。

日時 10月19日(水)・20日(木)

両日 9:30~16:00

※乙種は19日のみ

☎ 場所 上田創造館 定員 先着100名

料金 甲種4,000円、乙種3,000円(上田

地域防火協会員は半額)※当日徴収

申込 9月19日(水)9:00~、☎または丸子・

真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で。

☎ 消防本部予防課 ☎26・0029

犬のしつけ方教室

日時

● 学科講習(1回)

9月16日(土) 13:30~15:30

● 実技講習(5回)

9月23日・30日、10月7日・14日・21日の

土曜日(予備日 10月28日)

各日 13:30~15:00

☎ 場所 上田合同庁舎

対象 犬の登録、狂犬病予防注射、その

ほかワクチン接種済みの生後4か月

以上の犬(1歳未満が望ましい)の

飼い主で、原則全日程参加可能な方。

料金 5,000円(初回徴収)

持ち物 犬の鑑札およびワクチン接種などの

証明書、リード など

申込 9月8日(金)までに電話で。

☎ 長野県動物愛護会上小支部

(上田保健福祉事務所内)

☎25・7153

(環境政策課)

【高齢者活躍人材確保育成事業】庭木・庭園管理講習

庭木の剪定に関する技術を身に付け、シルバー人材センターで仲間とともに汗を流してみませんか。剪定作業に適した服装と作業靴でお越しください。

期日 9月25日(月)・26日(火)・28日(木)・29日(金)

☎ 場所 豊殿小学校(芳田968-1)、

豊殿地域自治センター(芳田1261-2)

講師 上小造園組合 ほか

対象 60歳以上で、シルバー人材センター

に入会し就業を希望する方

定員 先着15名

持ち物

ヘルメット(貸出あり)、木ばさみ、

剪定ばさみ、刈り込みばさみ、のこぎり、

作業用手袋、タオル、飲み物、昼食

申込 9月11日(月)までに電話で。

☎ シルバー人材センター ☎23・6002

ハローワーク上田 ☎23・8609

(高齢者介護課)

マイナポイントの申込はお早めに

最大20,000円分のポイントがもらえるマイナポイント第2弾の申込期限は「令和5年9月末」です。

ポイントを受け取るための買い物やチャージも期限内に行う必要がありますので、お早めにお申し込みください。

対象 令和5年2月末までにマイナンバーカードを

申請した方

※令和5年2月末時点で、既にマイナンバーカードをお持ちの方も受け取れます!

必要なもの マイナンバーカード、マイナンバーカードの4桁の暗証番号、

決済サービスのID・セキュリティコード、本人名義の通帳 など

申込方法 ●ご自身のスマートフォンからオンライン手続きできます。

●コンビニなどのマイナポイント手続きスポットでも手続きできます。

●市役所本庁舎1階の窓口や丸子・真田・武石市民サービス課でポイント

申込を支援しています。

☎ マイナポイント申込支援窓口 ☎75・2017(平日 9:00~16:00)

(行政管理課)



詳しくは、総務省ホームページから

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続、再雇用などについて説明します。

日時 9月16日(土) 9:30~12:00

☎ 場所 勤労者福祉センター

☎ 講師 横沢宏和氏(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 20名 持ち物 筆記用具

申込 9月14日(木)までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

コンパッション・フォーカスト・セラピー基礎講座

【まちなかキャンパスうえだ市民向け講座】

心理療法の効果を最大限に発揮するための1つの要素として、コンパッション(思いやり、慈悲の心)の重要性が認識されつつあります。コンパッション・フォーカスト・セラピーを日々の生活に活かしていただくために、概要を解説します。

日時 9月21日(木) 18:30~20:00

☎ 講師 佐藤修哉氏

(長野大学社会福祉学部・准教授)

定員 10名

申込

8月24日(水)以降、ホーム

ページの申込フォーム

から、または☎へ電話か

メールで。



ホームページ

その他

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学などと共に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ホームページをご覧ください。

☎ まちなかキャンパスうえだ

(中央2-5-10丸陽ビル1階、

火曜日~土曜日 12:00~18:30)

☎75・0065 (FAX兼用)

✉ machicam.u@gmail.com

(学園都市推進室)

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、「まちなかキャンパスうえだ」で申し込みます。



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。

第72回 上田市民総合体育大会

競技名	開催日	場所	申込	問い合わせ先
ソフトボール	9月24日(日) 10月1日(日)	染谷台多目的・諏訪形グラウンド	8月29日(火)までに電話で。	上田ソフトボール協会 ☎27-6117(FAX兼用) ☎090-4372-4125(矢島)
グラウンド・ゴルフ	9月23日(土・祝)	染谷台多目的グラウンド	9月19日(火)までに電話で。	上田市グラウンド・ゴルフ協会 ☎090-9244-0250(猪飼)
ソフトテニス・ダブルス (小学生・一般の部)	①9月23日(土・祝)	上田古戦場 テニスコート	①9月8日(金) ②10月13日(金) までに上田ソフトテニスクラブホームページから。 	上田ソフトテニスクラブ ☎090-2741-4168(富沢)
ソフトテニス・ダブルス (中・高の部)	②10月29日(日)			
テニス・シングルス (一般男子・女子)	③9月24日(日)	上田古戦場 テニスコート	③9月10日(日) ④10月1日(日) ⑤9月30日(土) までに上田市テニス協会ホームページから。 	上田市テニス協会 ☎090-1608-7301(但田) ☎090-1828-3912(富松)
テニス・ダブルス (一般男子・女子)	④10月15日(日)			
テニス・シングルス (小・中・高)	⑤10月14日(土)			
バスケットボール	10月7日(土) ・8日(日)	自然運動公園総合体育館	9月22日(金)までに電話で。	上田市バスケットボール協会 ☎090-6939-0529(堀内)
卓球	10月1日(日)	上田城跡公園体育館	9月10日(日)(必着)で申込書を郵送。	卓球協会 ☎090-8593-7845(花岡) 〒386-1325 中野127-13
マレットゴルフ	9月17日(日)	塩田の郷マレットゴルフ場	9月7日(土)までに協会員は協会へ、協会員以外は塩田の郷へ。	塩田の郷 ☎39-4455 マレットゴルフ協会 ☎090-2176-9748(小林)
ゴルフ	10月21日(土)	上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部	8月22日(火)～10月6日(金)に、申込用紙をスポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。	スポーツ推進課 ☎23-5196 ☎22-4131

※定員や料金、試合方法などは各競技によって異なります。詳細は各問い合わせ先へご確認ください。

上田市スポーツ協会 ☎27-9400

(スポーツ推進課)

親子スポーツフェア

スポーツを通じて親子でふれ合い、カラダを動かす楽しさを感じてみましょう。

日時 9月18日(月・祝)
9:15～11:15(受付 9:00～)

場所 上田城跡公園体育館、上田市宮球場

対象 年少～年長さんの親子、小学1～3年生

内容/定員(二部制)

- ①親子運動遊び教室/先着 各30組
 - ②小学生運動遊び教室/先着 各35組
 - ③親子チャレンジけん玉・筒けん教室/先着 各30組
 - ④親子チアリーディング教室/先着 各20組
 - ⑤親子でスナッグゴルフに挑戦しよう! など
- 持ち物** 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 8月23日(水)以降、①～④は以下Eメールで。⑤は申込不要。

- さなだスポーツクラブ
☒ sanadasc@ueda.ne.jp
- うえだミックススポーツクラブ
☒ club@u-mixsports.com
- クラブUSC
☒ usc@theia.ocn.ne.jp

その他
詳細は市ホームページをご確認ください。

☎ 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事務局(☎クラブUSC)
☎26-5320(平日 10:00～16:00)
(スポーツ推進課)

さなだSC杯 バスケットボール大会

日時 10月1日(日)～11月26日(日) 毎週日曜日
17:30～(開会式 17:15～)

※チーム数によって日程は変わります
場所 真田体育館

内容 詳細はホームページをご覧ください。

☎ さなだスポーツクラブ ホームページ
☎72-2657(14:00～、火曜・祝日定休)
(真田地域教育事務所)

今から始める“美BODY” フィットネス講座

毎回違った運動を通じてカラダを動かす楽しさを体験しませんか。

日時 9月4日・11日の月曜日
両日 10:00～11:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 バランスボール、エアロビクス、筋力トレーニング

対象 30～50代の女性の方(お子さん連れの参加はご遠慮ください)

定員 先着20名

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申込 8月23日(水)～9月1日(金)に電子申請で。

☎ 健康推進課 ☎28-7123

アクアボールエクササイズ

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

日時 9月19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

8月24日(水)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。

☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131
(10:00～18:00 第2・4火曜日休館)
(丸子産業観光課)

健康・スポーツ

介護予防体操

いつまでも健康でいきいきと生活するために、日頃から身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。

期日

- ①9月7日(木)・19日(火)・29日(金)
/高齢者福祉センター ※各回先着40名
- ②9月5日(火)/丸子ふれあいステーション
9月19日(火)/長瀬市民センター
- ③9月13日(水)・25日(月)/真田中央公民館
- ④9月1日(金)・15日(金)
/武石地域総合センター

①～④**共通事項**

時間 10:30～11:30

内容 健康運動指導士などによるストレッチや体操

対象 市内在住の60歳以上の方

持ち物 飲み物、②のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴

申込 ①は8月24日(水)以降、電話で(複数日の申込不可)。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

ラグビーワールドカップ 2023 パブリックビューイング

臨場感あふれるサウンドと迫力ある映像で、ラグビーワールドカップ2023フランス大会のパブリックビューイングをお楽しみいただけます。ラグビーの聖地・菅平で日本代表を応援しませんか。

日時 9月10日(日) 20:00キックオフ

場所 菅平高原アリーナ
(菅平高原1223-87)

試合内容 日本代表 対 チリ代表

その他 20歳未満の方は保護者同伴。

☎ トレーニングキャンプ支援交流委員会事務局(スポーツ推進課内)
☎23-5196

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、「お問い合わせ」欄に記載がない限り「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。

SDGs青竹パン作り体験／500円／13:00～
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル(補助、汗拭き用)、飲み物
園 菅平スポーツフィジカルセラピー協議会 ☎74・2003 (真田産業観光課)

第34回 ともしびの里 駅伝大会 参加者募集

日時 10月22日(日) 10:00～(雨天中止)
コース 全7区間 25.1km
対象 小学4年生以上 (小・中学生は承諾書提出)
チーム編成 1チーム12名以内(監督1名、選手7名、補欠4名)
料金 1万円/チーム (1次募集は1,000円引き)
その他 申込方法など詳細は市ホームページをご覧ください。
園 ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局 ☎85・2030 (武石地域教育事務所)

施設イベント

真田図書館

園 ☎72・8080(月曜日休館)

おはなし広場

「ミミールの会」の皆さんによる紙芝居をします。
【日時】9月16日(土) 10:30～
【定員】20名程度

休館のお知らせ

資料整理・蔵書点検などのため休館します。
●期間 9月5日(火)～8日(金)

武石ともしび博物館

園 ☎85・2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

秋見の茶会

秋の茶会を4年ぶりに開催！秋の七草の萩を見ながらお茶を楽しみます。
【日時】9月2日(土) 10:00～14:00(最終受付)
【料金】無料(別途入館料) 【持ち物】マスク
【その他】中止となる場合がありますので、事前にご確認をお願いします。

体力測定をして 自分の体力年齢を知ろう

自分に適した運動をするためにも、まずは自分の体力を知ることが大切です。この機会に自分の体力年齢を測定してみましょう。
日時 9月16日(土)
時間/場所(受付は各終了時刻の30分前まで)
●10:00～12:00/上田城跡公園体育館
●14:00～16:00/丸子総合体育館
内容
●各年齢共通種目 / 握力・上体起こし・長座体前屈
●64歳以下の種目/反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン
●65歳以上の種目/開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
※当日の体調などにより、一部または全部の測定をお断りすることがあります。
持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル
園 スポーツ推進課 ☎23・5196

ビーチボール・卓球サークル

週1回、みんなでスポーツを楽しみませんか。1回無料で体験できます。
日時
①ビーチボールサークル 毎週木曜日 20:00～21:30
②卓球サークル 毎週木曜日 19:30～21:30
場所 真田体育館
持ち物 室内用運動靴、卓球希望者はラケット
料金 9月～来年3月まで5,000円(保険は任意1,850円)
申込 電話または窓口で。
園 網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)

国際スポーツ& ウェルネスウィークエンド

フランス発祥、150ヶ国が参加する最大の健康祭。菅平高原を舞台に、ウェルネスの柱でもある睡眠・栄養・運動・マインドフルネス・環境保護を啓発するイベントです。
期日 9月16日(土)
場所 菅平高原アリーナ横 憩いの森広場
内容/料金/時間
青空ヨガ体験/無料/11:00～
SDGsクラフト体験(ドアプレート制作)/500円/12:00～

続

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 9月5日・19日の火曜日 両日 10:30～11:30
料金 700円/組
場所 上田城跡公園体育館 剣道場
対象 1歳半～未就園児とその保護者
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 9月2日(土) 10:00～11:00
場所 川西小学校 体育館
対象 年少～年長児と保護者
料金 500円/組
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 9月9日(土)
①10:00～11:00、②11:15～12:15
対象 ①小学1～3年生、②小学4年生～6年生
場所 川西小学校 体育館
料金 500円/名
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までに電話で。
園 網クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

ジュニアバスケット教室体験会

バスケットボールの基本的な動きや新しいスキルを身につけます。
①エンジョイジュニアバスケット
初心者でも楽しく参加しやすい基礎練習教室です。
日時 9月1日(金) 19:00～21:00
場所 塩田西小学校 体育館
対象 小学1～6年生
②スキルアップジュニアバスケット
活躍できる選手を目指す教室です。
日時 9月7日(木) 19:00～21:00
場所 自然運動公園総合体育館
対象 小学5年生～中学2年生 (バスケット経験者)
①②共通事項
講師 山田英資氏
定員 先着10名
料金 1,000円
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 8月23日(火)以降、電話で。
園 網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)

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。

チャレンジスポーツ塾 in さなだ

トップアスリート、トップコーチと一緒にスポーツを楽しみましょう！
日時 9月10日(日)
●午前の部 9:30～11:15(受付 9:15～)
●午後の部 13:15～15:00(受付 13:00～)
集合場所 真田中央公民館 大ホール
種目/対象/定員/講師
●陸上(短距離)/午前の部:小学4～6年生、午後の部:中学生の陸上部(短距離)/各先着50名/福島千里氏(北京・ロンドン・リオデジャネイロ五輪日本代表)
●水泳/小学生 ①顔をつけバタ足で12.5m泳げる ②息継ぎなしクロールで12.5m泳げる ③クロール・背泳ぎで25m泳げる/各部各コース先着10～15名/田島寧子氏(シドニー五輪400m個人メドレー銀メダリスト)
●卓球/午前の部:小学生、午後の部:中学生～一般/各先着40名/軽部隆介氏(全日本選手権大会男子ダブルス準優勝)
料金 1,000円/種目
申込 8月23日(火)以降、ホームページから。
園 網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)

第29回 上田陸上カーニバル

日頃の練習の成果を発揮しませんか。
期日 9月30日(日) ※小雨決行
場所 上田城跡公園 陸上競技場
対象 小学生以上
その他
種目・参加費・申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。
園 上田陸上競技協会(小林) ☎tksgcova@ae.auone-net.jp

ソフトテニス育成教室

部活動でソフトテニスをやっている中学生の皆さん、レベルアップを目指して頑張りましょう。他校の選手との交流も刺激になります。
日時 毎週月・木曜日 19:00～21:00
場所 月曜日:古戦場テニスコート 木曜日:自然運動公園多目的運動場
対象 部活でソフトテニスをしている中学生
料金 600円/回数券(別途年会費が必要。体験1回のみ500円)
持ち物 シューズ、ラケット、飲み物
申込 電話で。
園 網クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

(仮称)市民ICT支援センター 市民ワークショップ参加者募集

市役所の東庁舎を改修し、2025年度に新たに「(仮称)市民ICT*支援センター」の開館を予定しています。新センターのコンセプトをテーマに施設の使い方や講座などについて、皆さんと一緒にアイデアを出し合うワークショップを開催します。一緒にどんなことができるか考えてみませんか。
※ICT・・・情報通信技術(Information and Communication Technology)
日時 9月10日(日) 13:00～16:30 場所 本庁舎5階大会議室
テーマ

I 子どもを対象とした ICT人材の育成

～地域でICTを学べる場の提供～
①プログラミング・ものづくり体験
②情報モラル・セキュリティ啓発

II 市民の デジタル活用支援

～デジタルデバイド対策～
①オフィスソフトセミナー
②スマホ講座、パソコン相談
③情報モラル・セキュリティ啓発

III 地域の文化資源の 保存・発信

～デジタルアーカイブ事業～
①文化財、地域映像・資料のデジタルアーカイブ制作・情報発信
②出前講座・学習活用

対象 市内在住、在勤、在学の方 定員 15名程度
申込 9月4日(月)までにながの電子申請、または電話で。 ※応募多数の場合は抽選。落選となった方には9月6日(水)にメールまたは電話で連絡します。
園 DX推進課 ☎23・8246

塩田平 運ウォーキング

ため池に咲く蓮を目指し、塩田平をウォーキング。往復約5.5kmです。
日時 9月1日(金) 9:30～11:30 (受付 9:15～) ※雨天中止
集合場所 塩田公民館 第2駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着15名
持ち物 飲み物、タオル
申込 8月23日(火)以降、電話で。
園 網うえだミックススポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00～17:00) (健康推進課)

初心者大歓迎！ 上田市スポーツ教室

日頃スポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します。
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(秋期)/9月20日～11月29日の水曜日 各日 13:30～15:30/上田城跡公園体育館 柔道場/30名/3,500円
②筋トレ・脳トレスクエアステップ(秋期)/9月20日～11月29日の水曜日 各日 10:30～12:00/上田城跡公園体育館 柔道場/30名/3,000円
申込 8月23日(火)～9月7日(木)に申込用紙を提出。申込用紙は、園、スポーツ推進課、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所の窓口にあります。市ホームページからも申込できます。
園 上田市スポーツ協会 ☎27・9400 (スポーツ推進課)

初級社交ダンス教室(後期)

初めての方歓迎！丁寧に個人レッスンします!!
日時 9月13日(火)～毎週水曜日(全11回) 19:00～20:30
場所 城南公民館
対象 社交ダンスに興味のある方
料金 3,000円(保険代含む)
持ち物 ダンスシューズまたは室内用運動靴
申込 8月31日(木)までに電話で。
園 上田市スポーツダンス協会事務局(山寺) ☎090・3064・5982 (スポーツ推進課)

場所の記載がないイベントは、園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、「任意参加」「無料」「申込不要」です。



信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

上田 - ウィーンアカデミー 2023

元ウィーンフィルハーモニー管弦楽団バス
トロンボーン奏者のカール・ヤイトラー氏を
音楽監督に迎え、ウィーンの伝統的な音楽を
楽しむイベントです。18日の野外コンサートや
期間中のさまざまなイベントと音楽を通じて
交流します。



【期間】9月14日(休)~18日(月・祝)

【場所】信州国際音楽村一帯

【出演】カール・ヤイトラー、
市村信持(元群馬交響楽団)、
太田恭史(群馬交響楽団首席トランペット)ほか

【その他】野外コンサートへの参加を募集しています。

- カールヤイトラー トワイライトトロンボーンコンサート… 9月16日(出) 16:00~
- こだまアカデミー受講生コンサート…………… 9月17日(出) 14:00~(無料)
- ひびき野外ピクニックコンサート…………… 9月18日(月・祝) 17:00~(無料)

女子会2023 ~残暑の歌会~

一流のオペラ歌手とピアニストと一緒に楽しく
歌う女性向けのイベントです(ランチ付き)。



母娘での参加も大歓迎です。

【日時】9月2日(出) 11:00~

【場所】信州国際音楽村 研修センター ほか

【出演・ナビゲータ】鶴木絵里(オペラ歌手)、
多田聡子(ピアニスト)

【定員】20名程度 【料金】3,000円 【申込】事前に窓口へ。

丸子図書館

☎42・2414(月曜日休館)

おはなし会

「お話を楽しむ会」の皆さんによる読み
聞かせなどを予定しています。

【日時】9月16日(出) 10:30~

【申込】9月1日(出)~15日(出)に電話または
窓口で。

信濃国分寺資料館

☎27・8706
(水曜日・祝日の翌日休館)

奈良時代を学ぶ会

全国そして上田にある信濃国の国分寺は、
いつ、どんな目的で建てられたので
しょうか。東大寺大仏と国分寺建立の
背景を、当時の資料の現代語訳で学び
ます。全3回の連続講座です。

【日時】9月9日、10月14日、11月11日
の土曜日(全3回) 各日 13:30~15:00

【内容】当時の正史『続日本紀』をテキストに、
聖武天皇が国分寺建立に至る時代
背景を学習します。

【講師】倉沢正幸氏(元市立博物館館長)

【定員】先着40名 【料金】300円(全3回分)

【持ち物】筆記用具 【申込】8月18日(出)~
9月1日(出)に住所・氏名・連絡先を電話で。
※個別回の申込はできません。

上田図書館

☎22・0880(月曜日休館) ☒toshokan@city.ueda.nagano.jp

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。

◇上田図書館

【日時/対象】9月9日(出) 10:30~10:50/未就園児
11:00~11:20/園児・児童

◇創造館分室

【日時/対象】9月23日(土・祝) 10:30~10:50/未就園児
11:00~11:20/園児・児童

◇共通事項

【定員】各10名程度

図書館私記 - 100周年を記念して-

【上田市の図書館 100周年記念事業講演会】

上田市に初めて公立図書館が開館(大正12年6月)して、
今年で100年を迎えます。

これを記念して、図書館と所縁のある方を講師にお迎えして
講演会を開催します。お気軽にご参加ください。

【日時】9月10日(出) 13:30~15:00(受付 13:00~)

【講師】尾崎行也氏(上田社会教育大学学長) 【対象】一般

【定員】先着50名 【申込】8月23日(出)以降、電話または窓口で。

子どもの読書講座 おうちで楽しむ読み聞かせ

おうちでできる読み聞かせについての講座です。読み聞かせと
言われても、どんな絵本を選べば良いのか、どうやって絵本を
読めば良いのか分からない。そんな疑問や不安はありませんか? 講座では赤ちゃんから楽しめる絵本や、家族だから
こそできる絵本の楽しみ方をご紹介します。

【日時】9月13日・27日、10月11日・25日の水曜日
各日 10:00~12:00

【講師】山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会主宰)

【対象】おうちでの読み聞かせに興味のある方

【定員】先着20名(先着5名まで託児あり)

【持ち物】筆記用具、図書館利用カード

【申込】8月23日(出)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3回目です(全5回)。

【日時】9月23日(土・祝) 13:30~ 【講師】片山幸子氏

【演題】三好町今昔物語

- 上田ステーションから始まる三好町の成立と変化 -

【定員】先着30名 【申込】8月26日(出)以降、電話または窓口で。

上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

おはなし会

絵本大好き子集まれー!
読みの会「稲穂」の皆さんによる紙芝居や絵本などの読み
聞かせです。

【日時】9月2日(出) 11:00~11:30

【対象】幼児~小学生とその保護者

「こころ」と頭の实用セミナー

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】9月13日(出) 18:30~20:10(受付 18:20~)

【テーマ】自分の強みを育てよう! - 才能を生かす場所づくり -

【講師】中澤武氏(哲学者)

【対象】18歳以上の方 【定員】先着20名 【料金】500円(資料代)

【持ち物】筆記用具 【申込】8月24日(出)以降、電話または窓口で。

上田藩の法令を読みとく

上田藩はどのような法令を出したのか、その背景には何が
あったのかを資料に基づいて見ていきます。5回目は松平期
Ⅲです(全5回)。

【日時】9月27日(出) 14:00~15:30(受付 13:45~)

【講師】尾崎行也氏(上田社会教育大学講師) 【定員】先着30名

【料金】100円(資料代) 【申込】8月21日(出)以降、電話または窓口で。

まゆ 爾ホールコンサート

麦とひまわりの大地に馳せるコカリナコンサート

【日時】9月23日(土・祝) 18:45~20:00(受付 18:15~)

【出演】れんげ畑 【曲目】平和への行進 ほか 【定員】先着60名

【料金】1,200円(前売り1,000円)※高校生以下無料(要申込)

【申込】8月24日(出)以降、電話または窓口で。

【主催】上田図書館倶楽部

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ☒info@umic.jp

Excel 初心者2日間コース

表計算ソフトExcelの基本操作を学ぶセミナーです。数値の入力と計算の基礎、
基本の関数、グラフの作成、データベースの基本操作を学びます(Microsoft365
/2019対応)。

【日時】9月7日・14日の木曜日 両日 13:30~16:00 【対象】文字入力ができる方

【定員】10名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】3,820円(テキスト代込み)

【申込】8月27日(出)までに電話で。

イラストレーター Illustrator で画像をトレースしよう

ペンツール機能を使って画像をトレースします。最後は作成したトレースを印刷
します(Illustrator CC2023 使用)。

【日時】9月16日(出) 9:30~12:00

【対象】Illustratorでのトレースに興味がある方で、パソコン操作に慣れてる方

【定員】10名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】1,500円(テキスト代込み)

【持ち物】USBメモリ(データを持ち帰りたい方) 【申込】9月8日(出)までに電話で。

フォトショップ ステップアップ Photoshop 講座

【日時】9月25日、10月2日・16日・23日の月曜日 各日 13:30~16:00

【内容】写真の色調補正・レタッチ、レイヤーと選択範囲の応用、シェイプ、画像効果について
学び、印刷用の画像を作成します。

【講師】竹内浩司氏(デザイナー) 【対象】Photoshopの基本操作ができる方

【定員】10名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】6,420円(テキスト代込み)

【申込】9月17日(出)までに電話で。

フィモラ Filmoraでカンタン動画編集!

動画編集ソフト「Filmora」を使って動画作成を学びます。動画の切り抜き・切り替え
効果・テロップ作成・音楽の挿入などをし、動画の書き出しまでを行います。

【日時】9月23日(土・祝) 9:30~12:00

【対象】パソコンで動画編集をしたい方で、文字入力ができる方

【定員】10名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】1,500円

【持ち物】USBメモリ(データを持ち帰りたい方)

【申込】9月15日(出)までに電話で。

その他のイベント
情報はホームページ
をご覧ください

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22日時点の登録状況です。

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



【ゆずります】オイルヒーター/シングル
ベッド/マットレス(トゥルースリー
パー)/洋服ダンス/ソファ/衣装ケース
(3個)/梅酒ビン(8ℓ)/漬物石/圧力鍋
(ガス用、20cm)/ジャングルジム(すべり
台、ブランコ付き)/七五三用セット
(ぞうり、帯、髪飾りなど)

【ゆずってください】お茶箱/猫用トイレ
/ガスコンロ(都市ガス用)

古着を回収します

家庭で不用となった古着
などを回収します。古着
はなるべく畳み、透明な
ビニール袋に入れてお持ち
込みください。



【日時】9月1日(出) 10:00~12:00
【回収品目】古着(シャツ、ズボン類、セー
ター、フリース、スーツ、子ども服 など)、
ぬいぐるみ、タオル、バッグ、靴 など

【お願い】回収した衣類
は古着として利用され
ますので、まだ着ら
れる状態の衣類を洗濯
してからお持ち込み
ください。



場所の記載がないイベントは、国の施設で実施します。
対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」にてお問い合わせください。