

まこと
深き真実 強き命 清き心

「人が好き」な“ひと”を育てる



UEDA SOMEYAOKA HIGH SCHOOL

長野県上田染谷丘高等学校

普通科・国際教養科

学校案内

2026



WELCOME TO OUR SCHOOL

本校は明治34年に上田高等女学校として創立され、以来125年にわたり優れた人材を輩出してきた歴史と伝統ある高校で、向学の気風あふれる活気に満ちた学校づくりを通して、学力・情操・身体の調和ある発達を図り、将来の地域社会を担い、国際社会の平和と発展に寄与できる人間を育成することを教育目標に掲げながら更なる発展を目指しています。

生徒は向学心にあふれ、互いに切磋琢磨しながら勉学に、班活動に、学友会活動に取り組むとともに、未来社会を切り拓く確かな資質・能力の育成に向けた探究学習も年々充実し、2年連続で「マイプロジェクトアワード全国Summit」に出場するなど、大きな成果を挙げています。

また、普通科と国際教養科が併設されている強みを活かし、互いに刺激し合いながら学校全体で国際交流の取組も行っています。様々な国際交流活動をはじめ、地域や外部と連携した探究的な学びの実践等を通して、幅広い知識と視野、社会を切り拓く力を持った骨太な人材の育成を目指しています。

これからも公立高校の伝統校として、21世紀をリードする有為なる人材を輩出すべく教育を行って参ります。



学校長
藤田 洋子

●● 本校の教育目標

向学の気風あふれる活気に満ちた学校づくりを通して、学力・情操・身体の調和ある発達を図り、将来の地域社会を担い、国際社会の平和と発展に寄与できる人間を育成する。



●● 中学生の皆さんへ

染谷丘高校は、生徒ひとりひとりの個性を大切にしながら、自主性を伸ばせる学校です。授業だけでなく、文化祭や体育祭などもとても盛んで、生徒が主体となって企画・運営を行うため、達成感や仲間との絆を深く感じることができます。

また、班活動も活発で、運動班・文化班ともに多くの生徒がそれぞれの目標に向かって努力しています。仲間と協力しながら取り組む経験は、自分自身の成長にもつながります。

さらに国際教養科では、英語や異文化について学ぶ機会が充実しており、視野を広げることができます。

染谷丘高校の学校生活は、自分の可能性を広げ、充実した毎日を送ることができる環境です。ぜひ皆さんも一緒に楽しく充実した高校生活を送りましょう。

学友会 前田 唯来

●● 本校の概況と沿革

沿革	明治34年	小県郡立上田高等女学校として開校
	昭和23年	長野県上田染谷丘高等学校に改名
	平成13年	創立100周年記念式典 国際教養科を開設
	平成17年	SELHi (スーパー・イングリッシュ・ラン ゲージ・ハイスクール) 指定
	平成27年	台湾國立華僑高級中等学校と姉妹校協定
	令和3年	創立120周年記念式典

※表紙右上写真:校内で休息するアサギマダラ

●● 国際教養科の目標

1. グローバルな視野の育成

自国の言語、歴史、文化への深い理解と愛着を育み、国際交流などの活動を通じて社会の多様な事象に対する探究心を養います。これにより、豊かな国際感覚を持ち、地域社会および国際社会に貢献できる人材を育成します。

2. 国際社会を生きる力の育成

語学力を向上させるだけでなく、国際社会の諸問題に対応するための思考力、情報を効果的に発信するプレゼンテーション能力、実践的なコミュニケーション能力を養います。これにより、未来の社会をリードする力を育みます。

3. 生徒一人一人の個性を大切にしたい学び

各生徒の興味や強みに応じた学びの場を提供し、生徒が自分らしく成長できる環境を作ります。また、個別の目標設定やフィードバックを通じて、生徒が自己理解を深め、自信を持って学びに取り組むことを支援します。

●● 国際教養科をめざす皆さんへ

国際教養科は、英語を学ぶことはもちろん、世界とのつながりを肌で感じられる場所です。1年次の「異文化コミュニケーション」では多様な価値観を学び、3日間の「English Camp」では英語漬けの環境で社会課題についてのプレゼンや英語劇に挑戦します。2年次の台湾修学旅行での姉妹校交流は現地の熱気と共に思い出深い経験となりました。また、3か国語(スペイン語・中国語・韓国語)から1つの言語を学べる「第二外国語」の授業、毎日のALTとの会話、「English Day」に向けた英語卒論作成や発表を通し、自分の考えを表現する力が身につけることができました。ここには個性を尊重し、支え合える環境があります。外国語や多文化に興味がある皆さん、私たちと一緒に世界へ一歩踏み出してみませんか？

国際教養科3年 中山 幸人



KOKKY
国際教養科マスコット
「KOKKY」



卒業生の数 38,937名 (令和8年3月現在)

設置学科 普通科 (6クラス)
(令和8年度) 国際教養科 (1クラス)

授業 1日あたり50分授業×6時限を基本
前後期制

クラブ(班)活動

上田染谷丘高校には運動系21、文化系18の班があり、各種大会やコンクール発表会等で活躍しています。

運動系クラブ

男女バレーボール	体操舞踊
男女バスケットボール	男女硬式テニス
男女バドミントン	卓球
男女ソフトテニス	野球
女子ソフトボール	陸上
ハンドボール	水泳
弓道	剣道
スキー	サッカー

文化系クラブ

音楽	書道	美術
吹奏楽	放送	写真
文学	地学	茶道
社会	ESS	漫画
華道	演劇	テーブルゲーム
軽音・フォーク		家庭
ギター・マンドリン		
ダンスサークル(同好会)		



ESS班



硬式テニス班



軽音・フォーク班



男子ソフトテニス班



吹奏楽班



弓道班



舞踊班



放送班



陸上班

入学及び1年次に掛かる諸費用

令和8年度の例

入学料 5,650円
 授業料 118,800円
 入学時学校納入金 44,610円
 (PTA会費、同窓会費、学友会費等)

学年会計 75,390円
 (教材費、クラス費等)
 教科書、副教材 34,000円程度
 学習用タブレット 60,000円程度

※その他、シューズ類、修学旅行費などが別途掛かります。

1年間の主な行事

4
APR.

入学式・対面式
班活オリエンテーション
健康診断
実力テスト



入学式



壮行会

5
MAY

体育祭
学友会総会・壮行会
PTA総会



体育祭

6
JUN.

芸術鑑賞
人権学習
定期考査

7
JUL.

染谷祭(染谷生の声・
合唱コンクールほか)
朝読書
保護者懇談会
特編授業(3年)
体験入学



学友会総会



染谷祭(クラスダンス)

8
AUG.

夏期休業
卒業生講話
特編授業(3年)

9
SEP.

学友会選挙
定期考査
修学旅行(2年)

10
OCT.

研修旅行(1年)
クラスマッチ

11
NOV.

社会人講演会(1年)
定期考査



染谷祭(合唱コンクール)



染谷祭(ステージ発表)

12
DEC.

人権学習
保護者懇談会
朝読書
冬期休業

1
JAN.

実力テスト
大学入学共通テスト
English Camp
(国際教養科)



修学旅行

2
FEB.

前期選抜(国際教養科)
定期考査

3
MAR.

卒業式
後期選抜(普通科・国際教養科)
特編授業
English Day(国際教養科)
新入生オリエンテーション
春期休業
海外語学研修



クラスマッチ

国際交流

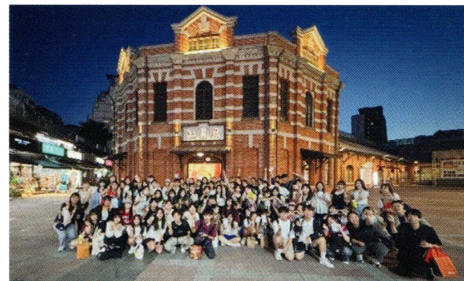
上田染谷丘高等学校では、国際教養科を中心として全校生徒が活発に国際交流活動に参加しています。研修旅行等で日本を訪れた海外の高校生、上田市内で日本語を学ぶ留学生、台湾の姉妹校の生徒など様々な人たちと交流しています。毎年3月に行われる海外語学研修（オーストラリア）に昨年度は25名の生徒が参加し、約2週間の滞在で異文化交流を通して英語力はもちろん考える力も養いました。また、トビタテ留学JAPAN、県教育委員会の信州つばさプロジェクト、ハローアールソン・フィリピン医療ボランティア活動などのプログラムを利用する生徒も多く、さらに、自主的に短期留学を実現している生徒もいます。このような交流、留学を通じ、一人ひとりが文化や考え方の相違や類似点を肌で感じ、広い視野を身に付け、そのことが将来の自分や世界について考えるきっかけとなっています。



MANABI外語学院の生徒さんと



オンライン交流



台湾、西門町紅樓門にて姉妹校国立華僑高級中等学校生徒のみなさんとの集合写真



オーストラリア語学研修

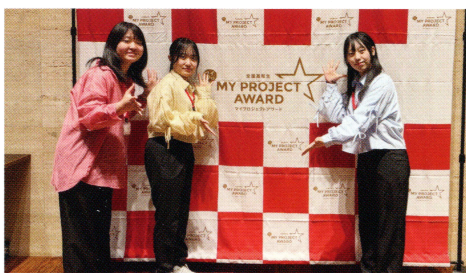


本校、染谷ホール(同窓会館)にて姉妹校国立華僑高級中等学校の皆さんとの交流会

探究活動

本校では、「総合的な探究の時間」を活用し、生徒一人ひとりが自らの興味・関心に基づいて問いを立て、調査・研究に取り組んだり、地域社会に関わりながらプロジェクトを企画・実行したりする活動を行っています。こうした取組を通じて、自分自身の適性や将来の進路について深く理解することを目指しています。

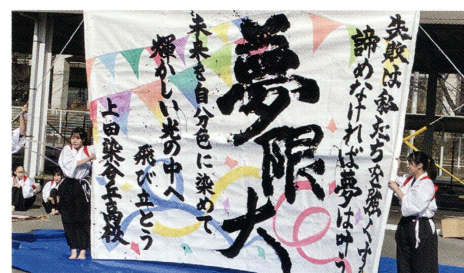
本校の探究活動が、「アクションを起こすこと」に重きを置いているのは、校歌に込められた「いざや 学びて 遊ばまし」の精神を大切にしているからです。この言葉には、一人ひとりの「好き」や「関心」から生まれる学びを尊重し、それを実際の行動へとつなげていってほしいという願いが込められています。



子どものためのTANQ



SOMENETシステム・デザイン開発チーム



書道でたくさんの人を笑顔に

UEDA UEDA SOMEYAOKA HIGH SCHOOL 長野県上田染谷丘高等学校

所在地 〒386-8685 長野県上田市上田1710
TEL 0268(22)0435(代)
FAX 0268(23)5333

創立 明治34年4月1日

課程 全日制 普通科・国際教養科

生徒数 841名(令和8年5月1日現在)

交通 しなの鉄道上田駅より徒歩30分 自転車15分

ホームページ <https://uedasomeya.ed.jp>

