

# 上田市のご紹介

ちょっと、いい上田。 ちょうど、いい上田。

すぐそこには自然、  
少し足を伸ばせば都会、  
なにかにつけて  
ちょうどいい♪

東京まで  
新幹線で  
最短80分

全国でも  
トップクラスの  
晴天率

温泉や  
高原など  
豊かな自然



上田市は、平成18年3月6日に上田市・丸子町・真田町・武石村が新設合併して誕生しました。長野県第3の都市と呼ばれ、人口約16万人を擁する長野県東部の中核都市です。「住んでよし 訪れてよし 子どもすすく幸せ実感 うえだ」をキャッチフレーズに、いつまでも住み続けたいと思える、子どもからお年寄りまでみんな元気で幸せに暮らせるまちを目指します。



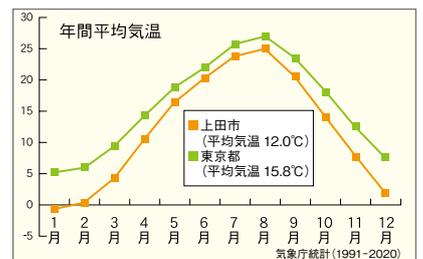
**高速道路** 東京から約2時間40分

関越自動車道 → 藤岡JCT →  
上信越自動車道 → 上田菅平IC

**新幹線** 東京から約1時間30分

最短80分  
北陸新幹線（長野経由） → 上田駅

奈良時代から東山道の拠点として栄え、交通の要衝だった上田。現在はJR北陸新幹線、しなの鉄道、上田電鉄別所線が上田駅で接続し、上信越自動車道（上田菅平インターチェンジ）を有しています。



上田市は昼夜・冬の寒暖差が大きい内陸性気候です。晴天率が高く、年間降水量は約900mm。積雪も山間部以外では15cmを超えることは年に数回ほど。少雨地帯ですが、大小の河川のお蔭で水不足になることはありません。



病院数は13施設。診療所も104カ所あるので、病気やケガ、入院が必要な時も頼りになります。（地方移住の際にネックとされる医療問題ですが上田なら安心です。）

※小児医療も充実しています。詳細は「上田で育む」をご覧ください。

病院数 <b>13</b> 施設	診療所数 <b>104</b> 施設	歯科診療所数 <b>79</b> 施設	薬局 <b>90</b> 施設
---------------------	-----------------------	------------------------	--------------------

令和元年度版上田市の統計



**1598.2** 東京

**1338.3** 大阪

**906.2** 上田



**1926.7**

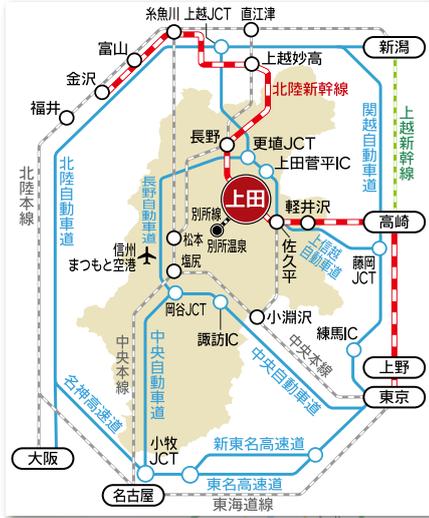
**2048.6**

**2221.9**

気象庁統計（1990-2020）

# 上田市のご紹介

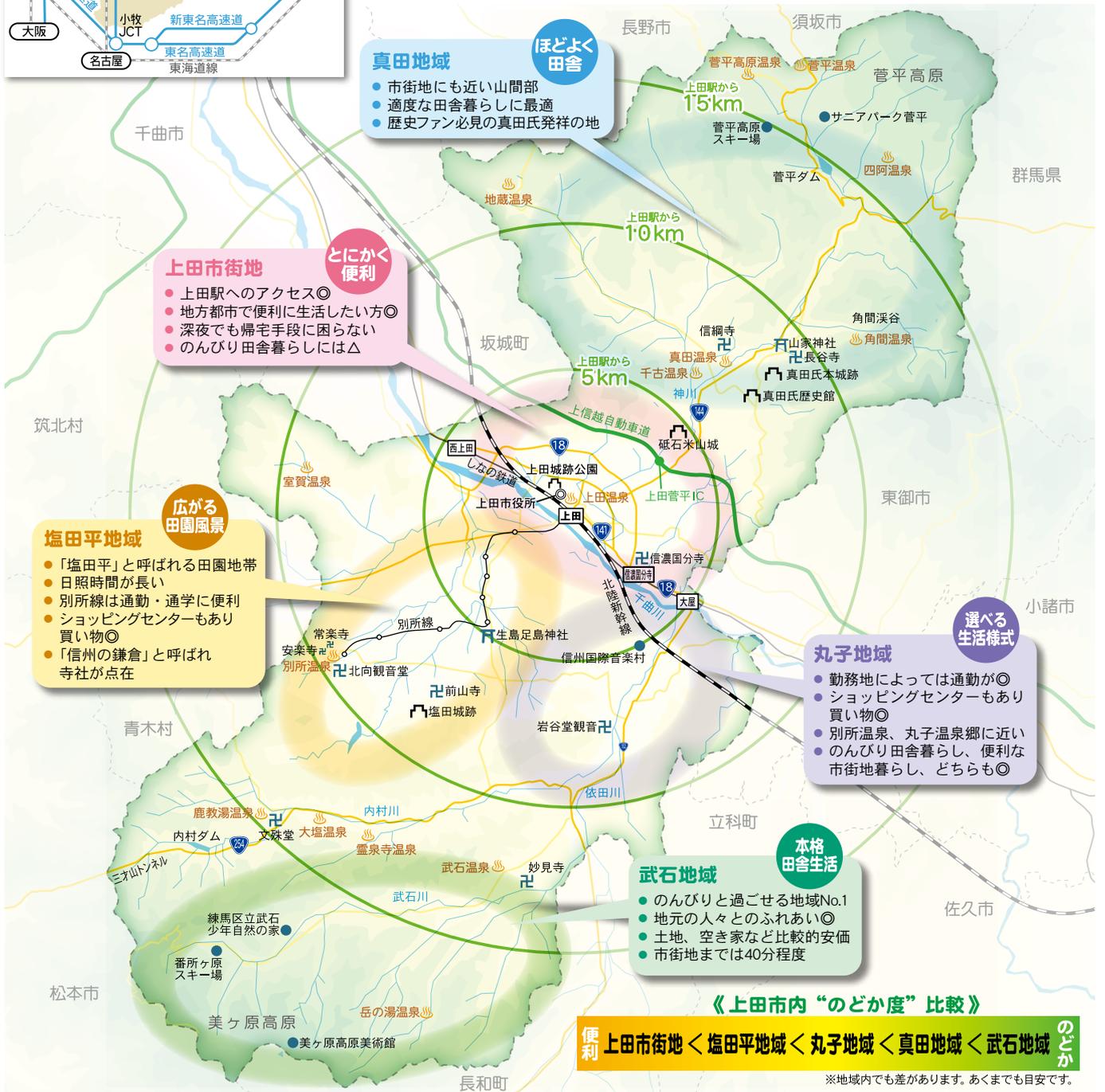
## 地図で見る上田市



- 東京から約2時間40分** 関越自動車道→藤岡JCT→上信越自動車道→上田菅平I.C.
- 大阪から約5時間30分** 名神高速道→小牧JCT→中央自動車道→岡谷JCT→長野自動車道→更埴JCT→上信越自動車道→上田菅平I.C.
- 名古屋から約3時間30分** 中央自動車道→岡谷JCT→長野自動車道→更埴JCT→上信越自動車道→上田菅平I.C.
- 東京から約1時間30分 最短80分** 北陸新幹線（長野経由）→上田駅
- 大阪から約4時間30分** 東海道新幹線→東京→北陸新幹線（長野経由）→上田駅
- 名古屋から約3時間30分** 東海道新幹線→東京→北陸新幹線（長野経由）→上田駅
- 金沢から約1時間40分** 北陸新幹線（長野経由）→上田駅

<b>面積</b>
552.04km <sup>2</sup> 東西 約31km 南北 約37km
<b>標高</b>
456m(市役所)
<b>人口</b>
154,055人
<b>世帯数</b>
64,296世帯

※人口・世帯数「令和2年 国勢調査結果」(総務省統計局)



《上田市内“のどか度”比較》

便利 上田市街地 < 塩田平地域 < 丸子地域 < 真田地域 < 武石地域 のどか

※地域内でも差があります。あくまでも目安です。

# 上田に住まう

## 信州うえだ空き家バンク ～住まいのマッチング～

ニーズに合った住まい探しをお手伝いします。

「信州うえだ空き家バンク」では、空き家を貸したい・売りたいという所有者と、空き家を借りたい・買いたいという希望者の橋渡しを行ないます。

どちらの場合でも、事前登録が必要になりますので、移住交流推進課までご相談ください。詳しい内容は上田市ホームページからもご覧いただけます。

■上田市空き家バンクホームページ  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/akiyabank/search.php>



■お問い合わせ  
TEL : 0268-21-0061

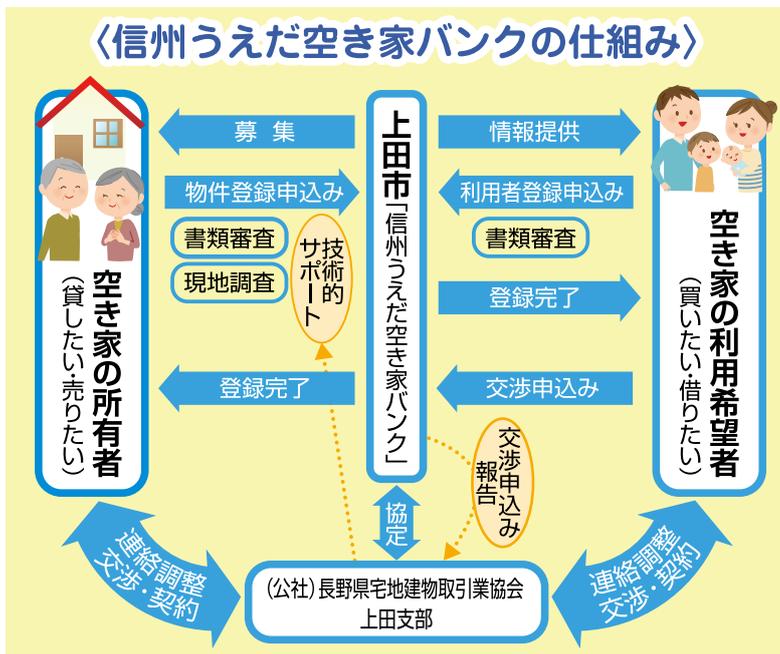
■公式 SNS  
Instagram



Twitter



この QR コードはアクセス解析のために Cookie を使用しています。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。この機能は Cookie を無効にすることで収集を拒否することができますので、お使いのデバイスのブラウザの設定をご確認ください。



買いたい、借りたい！

## ご利用の流れ

### 空き家情報の閲覧

上田市ホームページ及び上田市移住交流推進課、公式 SNS で空き家情報をご覧ください。

ホームページ/  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/akiyabank/search.php>

Instagram/  
akiyabank\_ueda

Twitter/  
@akiyabank\_ueda

### 問い合わせ

空き家情報に関してご不明な点がございましたら電話、メールにてお問い合わせください。

TEL 0268-21-0061  
E-mail  
iju@city.ueda.nagano.jp



### 空き家情報バンクへの登録

物件の見学や交渉申込みには空き家情報バンクへの登録が必要となります。「空き家情報バンク」利用登録申込書と誓約書に必要事項を記入し、お申込みください。



### 物件の見学

見学希望日の原則一週間前までに空き家情報バンク物件交渉申込書にてお申込みください。見学を希望される物件については、担当不動産業者がご案内します。



### 契約の交渉

物件の売買及び貸借契約は、担当不動産業者と利用者自身の直接交渉になります。直接型の物件の場合は、物件所有者との直接交渉になります。



※上田市では売買及び賃貸の仲介はできません。

## その他の住まい情報

信州うえだ空き家バンク以外にも、下記のサイトから住まい探しができます。ぜひご活用ください。

楽園信州空き家バンク  
<https://rakuen-akiya.jp/>

長野県の移住交流事業「楽園信州」と「公益社団法人長野県宅地建物取引業協会」が協定を結んで運営する空き家情報のポータルサイトです。



信州・住まい探しのポータルサイト住一むず  
<https://sumuz.jp/>

長野県宅地建物取引業協会が運営する、長野県の不動産情報サイトです。



# 上田に住まう

## データで見る、上田の暮らし

ちょっと気になる上田の暮らし。さまざまな「？」に答えるデータを集めました。



東京都世田谷区と比べると家賃の差は歴然。これが12ヶ月だと…。1年間で大きな差が出てきます。上田市なら、ちょっと広めのお部屋でゆったりと暮らすことができそうです。



自治会とは、地域に住む人々が互いに助け合い、協力しあう組織です。活動をとおして住民同士の信頼関係を育み、快適な暮らしを維持しています。

	1人暮らし ワンルーム	夫婦2人 2LDK~3LDK	3人家族 一戸建て
上田市	4.31万円	6.19万円	8.5万円
世田谷区	6.61万円	15.68万円	42.91万円

※2019年7月公益社団法人全国宅地建物取引業協会連合会「不動産に関する全国統計データ」より

### 主な活動

- ・レクリエーション・防犯・清掃
- ・子ども会、高齢者クラブなど

自治会費 (年)	自治会数
～ 5,000円	9 (4%)
～ 10,000円	84 (39%)
～ 15,000円	71 (33%)
～ 20,000円	28 (13%)
それ以上	25 (11%)

平成28年度自治会アンケートより

上田市の土地代の相場	一坪 <b>3万円 ~ 15万円</b> 程度 山間部 中央市街地
------------	--------------------------------------

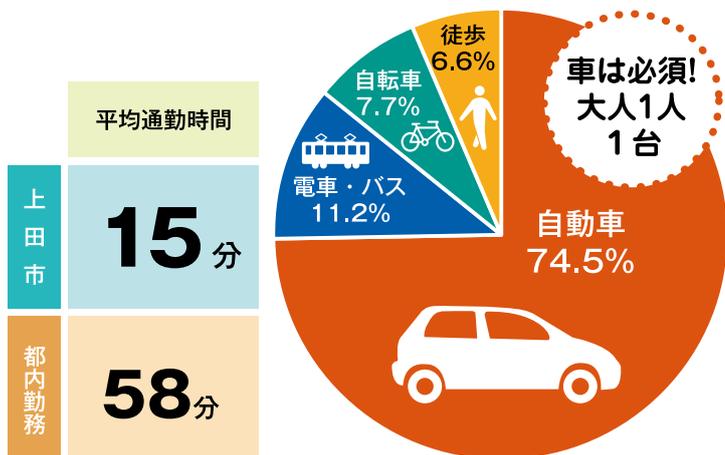


職住近接も上田暮らしのメリット。交通手段は74.5%が自動車。職場への行き来にも満員電車のストレスがありません。風景の変化から季節の移り変わりを感じながら出勤できます。



「地方は物価が安いだろう」となんとなく考えていませんか!? 首都圏より安くなるもの、高くなるもの、様々です。

### 上田市民の通勤手段



※2014年アットホーム株式会社「通勤の実態調査」2014及び編集部調査より

# 上田を楽しむ



## 心とお腹を満たすなら、 上田におまかせ

松茸からB級グルメまで、おいしいものが大集合している信州上田。  
新鮮な旬の農作物を使った料理をテーブルに並べれば、何気ない1日でも幸せな時間が流れます。

### 松茸 (まつたけ)

松茸で有名な長野県の中でも上田は有数の産地です。季節になると市内各地に「まつたけ小屋」が期間限定でオープン。松茸ご飯や松茸汁はもちろん、土瓶蒸し、姿焼き、てんぷら、茶碗蒸しなどなど、秋の味覚の王様、松茸を食べつくそう！



### 日本酒

お米と水で味が決まる、日本酒。市内には6つの蔵元があります。数量限定物は地元だけでしか流通しないことも。



### 美味だれ焼き鳥

50年以上前から親しまれている味。すりおろしにんにくが入った醤油ベースのたれを、焼き鳥にかけたり、つけたりして食べます。食べられるお店は30軒以上！それぞれのお店でこだわりの味があり、おなじ味はほとんどないとか…。



### ワイン

ワイン用ぶどうに適した条件は「降水量が少ないこと」「日照時間が長いこと」「1日の寒暖差が大きいこと」と言われています。そして、上田の気候の特徴もこの3つ。2019年には初のワイナリーが完成しますます盛り上がっています。



りんごも！

シャインマスカットも！

お蕎麦も！



## 信州上田は 生活 + リラクゼーション、 生活 + 知的好奇心のベストミックス！

古くからの歴史と多彩な文化に彩られた街・上田。  
数多くの史跡を散策して歴史に想いを馳せたり、名湯をめぐるってリラックスしたり。  
また美術館やホールも多く、美術鑑賞や音楽・演劇鑑賞など、多彩な文化に触れ合えます。

### 文化財

上田城跡から信濃国分寺跡、  
信州の鎌倉「塩田平」まで

- 上田城跡公園
- 真田氏本城跡
- 塩田平
- 信濃国分寺跡



### アート

美術館やコンサートホールなど  
文化施設も充実

- サントミュージゼ
- 信州国際音楽村
- 無言館
- 美ヶ原高原美術館



### 名湯・秘湯

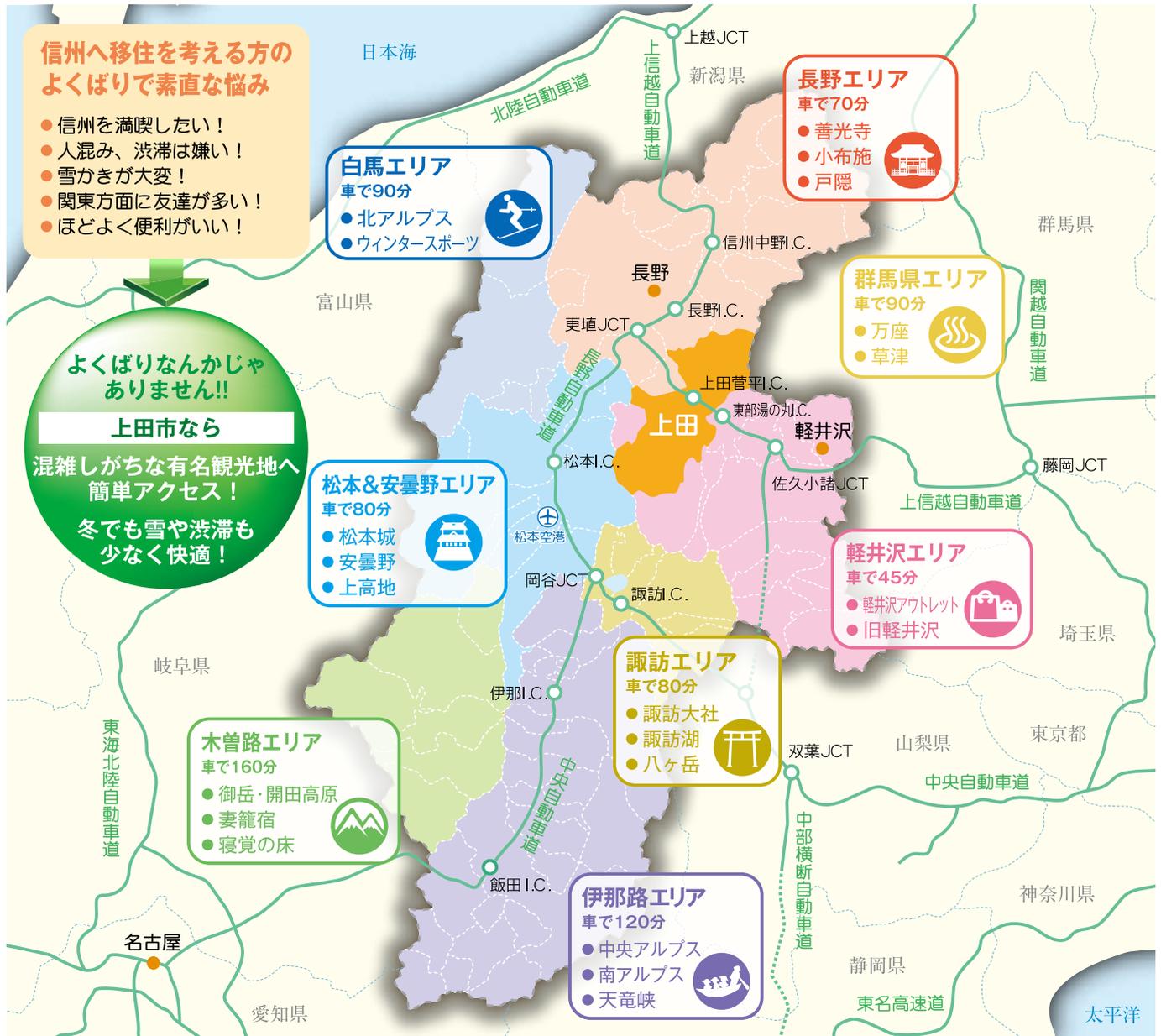
信州最古の別所温泉や  
鹿教湯温泉など名湯・秘湯の盛りだくさん

- 別所温泉
- 鹿教湯温泉
- 室賀温泉
- 大塩温泉
- 武石温泉
- 霊泉寺温泉
- 真田温泉
- 地蔵温泉 など



# 上田を楽しむ

## 信州上田は長野県主要観光地の真ん中！



## 日本遺産認定の地！ レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」

～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～

独鈷山と夫神岳から扇状に開ける地・塩田平は、古来「聖地」として、多くの神社仏閣が建てられています。

山のふもとにある信州最古の温泉といわれる別所温泉、「国土・大地」を御神体とする「生島足島神社」、「大日如来・太陽」を安置する信濃国分寺は、一本の直線状に配置され、レイラインをつないでいます。

夏至と冬至に、鳥居の中を太陽の光が通り抜け、神々しくぬくもりのある輝きを享受できるのです。

先人たちが、この地が特別であると後世に伝えようと遺した様々な仕掛けは、今も、訪れる人々にパワーをチャージさせます。



## 文化があるって楽しい

上田市は90余年に渡り、数多くの映画・ドラマのロケ地になっています。観光案内所などで「ロケ地マップ」を入手し、散策に出かけませんか。

### 主な映画ロケ作品 (公開年/場所)

- サムライフ (2015/上田市全域)
- 晴天の霹靂 (2014/上田映劇ほか)
- サマーウォーズ (2009/碓石・米山城跡ほか)
- たとえ世界が終わっても (2007/上田駅ほか)
- 犬神家の一族 (2006、1976/旧北国街道ほか)
- 博士の愛した数式 (2006/千曲川水辺プラザほか)
- たそがれ清兵衛 (2002/矢出沢川河畔)



晴天の霹靂



サマーウォーズ ©2009 SUMMER WARS FILM PARTNERS

デジタル観光パンフレット



## 縁あって移住して下さった方に、上田の魅力を語っていただきました



稲倉の棚田からの眺望



信州上田クラインガルテン コンシェルジュ

### 有福泉さんご家族

泉さんは埼玉県出身、菅平高原への就職を機に上田市へ移住。神奈川県出身の太一さんと結婚後に真田町の古民家で3人のお子さんと農ある暮らしを実践中。



### 憧れの畑付き平屋古民家での暮らし。

**学**生時代に登山や山小屋でのアルバイトなど長野県を訪れていました。結婚後、探していた「畑付きの、平屋の古民家」を周りの人から紹介してもらい、憧れの古民家に住むことができました。ご近所さんが暖かい方々で良かった、願いは叶うと感じています。

上田は、ほんとにちょうどいい場所だと思います。自然豊かで癒されますし、買い物も不便だと感じたことはありません。全国でも上位の晴天率で、雨雲レーダーを見ていると高い山が守ってくれているように雨雲がそれて行きます。いろいろな面で生活しやすいです。

### 都内企業勤務 河井大輔さんご家族

埼玉県出身。2021年4月、コロナ過で仕事がフルリモートワーク可能となった事をきっかけに埼玉県から上田市へ移住。



### 知れば知るほど、味わいのある街。

**以**前から移住に関心はありましたが、遠い未来の話だと思っていたところ、働く場所に制限がなくなったため一気に現実的なものとなりました。

上田市に決めた理由は、都内との交通の利便性、支援が必要な子どもにとって安心できる受入環境の部分が大きいです。

行政や地域のきめ細やかな支援があり、ご近所さん等街の人たちも馴染みやすく、大好きな温泉や飲食店巡りも子どもを連れて出掛けやすくなりました。また、本屋やこだわりのある店



夏の暑い日は涼しい高原までドライブ

舗も多いため街歩きも楽しく、知れば知るほど新たな発見や良さを実感しています。今後は地域活動への参加も図りながら、上田での暮らしをさらに楽しんでいます。



冬の寒い日は信州最古の別所温泉で温まる



正月に家族で太郎山に登る



### ユキノシタ LAB. 川端俊弘さん

福岡県出身。出版社を経て、WOOD HOUSE DESIGN を立ち上げる。その後子育ての関係から妻の郷里上田市に移住。信州・上田から地域の魅力を発信するユキノシタ LAB. を主宰。

### ここでは、やりたいことが多すぎる。

**ふ**だんは出版物やWEB等のデザインの仕事をしていますが、何が本職なのかわからなくなるくらい、色々やっています(笑)。

最近では「狩猟」と「養蜂」が私のテーマ。どちらも師匠の厳しい指導の下、一人前になるべく奮闘中。

息子とサバイバル登山もしてみたい今日この頃です。



NABO Books & Cafe



地元の食材をふんだんに使った食季café 展のお弁当

ココが♡  
お気に入り



桜満開の大湯薬師堂と我が家



### 写真家 直井保彦さん

愛知県出身。写真を通し、資源をめぐる紛争やグローバル化による格差問題など社会の影を訴えつつ、奪われることのない人々の暮らしや残り続ける文化をフィルムに収めている。映画「Canta! Timor」でスチール写真担当。

### 自然と温泉、恵み多き別所の地。

**雪**が解けると、そこに春をつけるように福寿草がそっと顔を出す。間もなく梅が咲き、水仙が膨らみ、木蓮、桃、桜と花々が咲き誇る。命溢れるこの場所に暮らしている幸せを感じる瞬間です。

別所温泉、女神山の麓に暮らし始めて9年。毎日温泉に入れる事に感謝しながら生きています。ちなみに、大湯薬師堂より右上に見えるのが我が家です。

ココが♡  
お気に入り



上田映劇



別所温泉ねじり紅葉

## 先輩移住者60世帯に聞きました！

### Q 上田市を選んだ理由は？

- 👑 1位 **自然環境**
- 2位 首都圏とのアクセス
- 3位 温泉がある
- 4位 自然災害が少ない
- 5位 食べ物がおいしい

近くに山があることで、季節の繊細な移り変わりを楽しむことができる。

温泉が多く、泉質の違いを楽しめること。

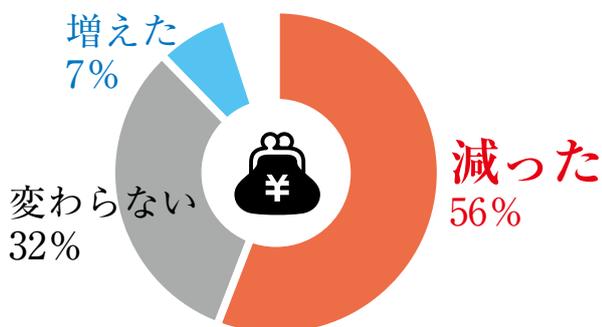
家のまわりで子どもたちが走り回って遊べる。

タイヤの購入や交換時期など初めてのことで戸惑いました。

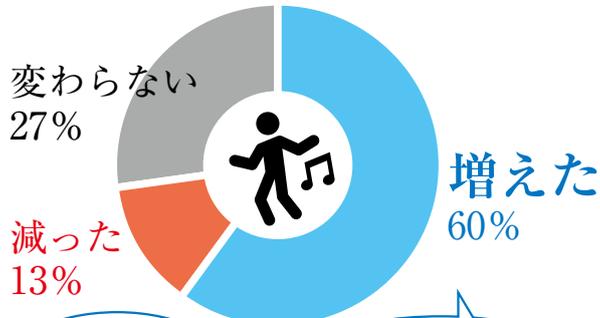
新鮮な野菜、果物など食品が安くおいしいこと。

虫が家の中に大量に入ってくる。

### Q 移住してから世帯の年収は？



### Q 余暇の時間は？



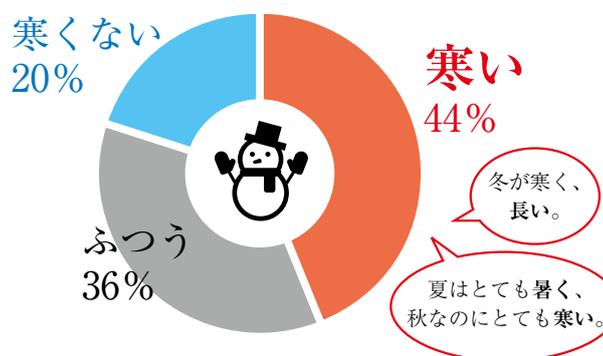
家族と同じ時間に朝食、夕食をとれるようになった。

地域のクラブに誘ってもらい、週1でスポーツを楽しみながら地域の方と交流しています。

子どもを保育園に入れることができ、平日の仕事は週4日しているのでのんびり過ごせる日があった。

自治会や消防などの地域活動の多さには驚いた。

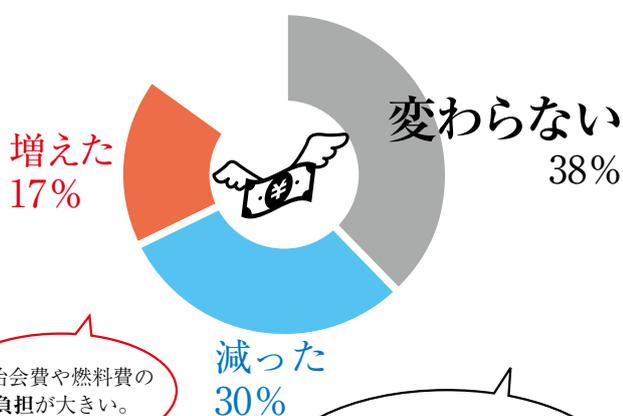
### Q 寒い？



冬が寒く、長い。

夏はとても暑く、秋なのにとっても寒い。

### Q 世帯の支出は？



自治会費や燃料費の負担が大きい。

近隣の方々が畑でとれた野菜や果物を分けてくれたりする。

少ない家賃で広い場所に住める。ただし車にコストがかかるため、家計全体ではそれほどインパクトは少ない。

### Q 良かったこと。困ったこと

上田市街地での生活は、都会暮らしが長かった私達にとって比較的違和感なくなじめたように思います。

道路状況が悪い。狭いうえに曲がりくねっている。

「知り合いの知り合いが知り合い」ということが全く異なるコミュニティでも起こる。

花火大会は人が少なく、見やすく子どもも連れていける。

文化、芸術に触れる機会が身近にある。

夏休みが短い。

店が閉まる時間が早い。

車で移動する生活になり、通勤や買い物が便利になった。

思っていたより都会で、関東の郊外の街にあるような大型店がそこそこ揃っていて驚いた。

## 創業するなら、ビジネスするなら、上田で。

上田では若い起業家とサテライトオフィスが増えています。  
ITを活用した地方での創業、サテライトオフィスの開設が注目されています。  
上田市にはそれを実現できる施設が充実しています。

### Hanalab.TOKIDA

<http://coworking.hanalab.co/tokida>

学生、社会人など、さまざまな人と自分の可能性を試すことができる場所。企業にとっては、そんな人材に出会える場所。



### Andel.Gosho

<http://www.haluta.jp/realestate/rent/38/>

コワーキングスペースやシェアオフィスとして、"haluta" が提供するワークスペース。Wi-Fi 電源、印刷機も完備しており、小さなイベントや会議などの貸切利用（要予約）も可能です。



### Hanalab.UNNO

<http://coworking.hanalab.co/unno>

主に女性向きのコワーキングスペース。託児所やキッチンなどが完備されています。また、働きたい女性を応援するため、仕事づくりにも取り組んでいます。



## 創業支援の相談窓口

### ■上田商工会議所 (各地域に商工会もあります)

TEL 0268-22-4500

URL <http://www.ucci.or.jp/>

### ■上田市創業支援プラットフォーム (AREC内)

TEL 0268-21-4377

URL <http://shinshu-sogyo.com/>

## 地域産業の活性化、産学官連携のトップランナー

### AREC

(エイレック)

一般財団法人浅間リサーチエクステンションセンター

信州大学繊維学部内に建設した上田市産学官連携支援施設 AREC。

企業のニーズと大学のシーズを結びつけることを目的とした産学官連携施設です。17室のレンタルラボを持ち、企業の技術研究者が利用しています。

## 農業を始めたい方へ



### デジタル農活信州

DIGITAL NOUKATSU SHINSHU

#### 就農 適性診断

就農するまでに必要な知識や体験など、就農準備の進み具合をご自身でチェックできます。

URL <http://www.noukatsu-nagano.net/>

#### ■長野県農村振興課担い手育成係

TEL 026-235-7243

## 🍏 家庭菜園、趣味としての農業

### アグリサポーター制度

余暇を活かして農作業ができます。  
りんご・ぶどうの受粉、摘果、収穫作業など

#### ■上田市農政課

TEL 0268-23-5122

#### ■JA信州うえだ上田東営農センター

TEL 0268-22-0740

### 長野県農業大学校

就農に興味はあるけど具体的なイメージが決まっていない方、就農体験してみたい方へ。  
体験型研修が受けられます。

#### ■長野県農業大学校研修部

TEL 0267-22-0214

長野県小諸市大字山浦 4857-1

## 🍏 農業法人に就職して従業員として農業に携わる

給与をもらいながら農業技術等を身につけます。  
求人情報や、相談会などの情報は下記団体 HP へ。

#### ■公益社団法人 長野県農業担い手育成基金

TEL 026-236-3702

## 🍏 独立して自営の農業を始める

栽培技術、経営管理のノウハウを学ぶ

↓  
資金を確保する

↓  
営業計画を作成する

↓  
農地を確保する

↓  
就農

#### ■上田市農政課

TEL 0268-23-5122

#### ■長野県上田市農業改善普及センター

TEL 0268-25-7157

#### ■有限会社信州うえだファーム

TEL 0268-39-7370

長野県上田市富士山 3279-1

上田地域で新規就農を目指す方を研修生として受け入れ、技術習得と農地あっせん等を支援します。



## UIJ ターン就職支援事業

首都圏等県外から上田市に移住を希望する方を対象に、地元企業の求人情報を提供するとともに、希望者には「企業見学」として職場体験研修の機会を提供するなど、仕事探しのお手伝いをします。交通費等の補助も充実しています。

- 1人あたりの補助額：上限 40,000円
- 対象：旅費・交通費、企業見学・就業体験等の就職活動費

## 公開されている求人がすべてだと思いませんか？

あなたのこれまでの経験に無駄なことはひとつもありません。  
お仕事のお話だけではなく、あなたのご経験や価値観、知識をしっかりと伺いたうえて、  
ベストなプラン作りを一緒に進め、あなたの活躍できるフィールドを発掘します！

### 登録から就職までの流れ

- ①登録・面談
- ②求人情報の提供
- ③職場見学・面接

**採用内定**

### ■上田市 商工観光部 地域雇用推進課

上田市での就労支援に関する相談窓口を設置しています。  
TEL 0268-26-6023 (上田市 UIJ ターン就職支援事業)  
E-mail koyo@city.ueda.nagano.jp

### ■シードジャパン株式会社 (人材マッチング企業)

本事業は上田市が委託しシードジャパン株式会社が実施しています。上田地域の企業に根差して約20年。地域の企業情報に強く、採用のポイントを熟知した経験豊富なスタッフが転職を成功させるためのコツを伝授します。

TEL 0268-43-8455  
URL <https://www.seed-japan.jp/ueda-uij-turn/>  
☞ 転職を経験された方の口コミ多数！

## その他の就職支援

### ■ハローワーク上田

上田市をはじめ全国の求人情報がご覧になれます。利用者登録が必要です。  
TEL 0268-23-8609  
URL <https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/anteisyo/anteisyo04.html>

### ■上田職業安定協会

上田地域の企業情報が満載。就職ガイダンスも実施しています。  
TEL 0268-22-4500  
URL <http://www.ucci.or.jp/u-antei-k/>

## 上田市産業データ

### 産業の規模

#### 工業



#### 商業

(卸・小売業)



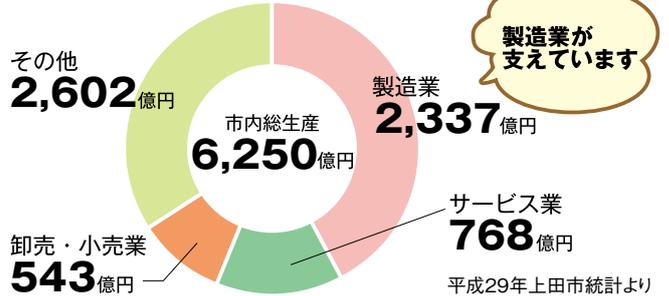
製造品出荷額	5,267億円
従業員数	18,890人
事業所数	390ヶ所

〔平成30年工業統計調査〕より  
(従業員数4人以上が対象)

商品販売額	4,448億円
従業員数	11,899人
事業所数	1,534ヶ所

〔平成28年経済センサス活動調査〕より

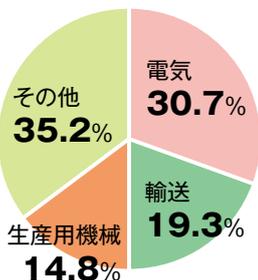
### 市内総生産



### 製造業

#### 上田市の製造品出荷額の内訳

製造品出荷額  
5,267億円  
(長野県内第3位)



### 雇用

全体	女性	シニア
就業者数	就業者数	就業者数
77,729人	34,362人	11,655人
就業率	就業率	就業率
57.3%	49.2%	25.5%

総務省統計局「平成27年国勢調査」より

## 上田市では医療・福祉面でも「子育て」をサポート

### 上田市立産婦人科病院



Ueda Municipal Hospital of Obstetrics and Gynecology  
上田市立産婦人科病院

#### 信頼と歴史のある産婦人科病院

昭和27年設立の歴史と実績のある産院。平成24年に移転し施設は新しく、内容も充実。母乳育児に力をいれており“赤ちゃんにやさしい病院”を基本理念として運営しています。

- 国内唯一の産婦人科に特化した市立病院
- 母と子の幸せ、健やかな成長を第一に  
母乳育児(カンガルーケア)、母子同室を推進
- 『赤ちゃんにやさしい病院』として、母乳育児を推進しています。
- 女性のライフサイクルに特化したサポート
- 里帰り出産にも対応

TEL 0268-22-1573 (24時間対応)

URL <http://uedashi-sanin.jp/>

〒386-0022 長野県上田市緑が丘1-27-32

利用者の声もご覧いただけます



産後ケア  
POINT

### 子育て支援施設ゆりかご

実家の遠い方、家庭での育児が不安な方、産後の肥立ちが思わしくない方などが利用できます。詳しくはお電話でお問合せ下さい。

■ 利用期間：原則6泊7日まで

■ 利用料金：1日3,050円(食事代は650円)

〒386-0022 長野県上田市緑が丘1-27-32(上田市立産婦人科病院内1階)

TEL 0268-21-5008 URL <https://www.city.ueda.nagano.jp/>

### 独立行政法人国立病院機構 信州上田医療センター

産科、小児科によるハイリスク分娩も含めた周産期医療が充実!

上田地域の救急医療、がん診療及び周産期医療も担う基幹病院。地域医療支援病院、地域周産期母子医療センターの指定も受けています。

〒386-8610 長野県上田市緑が丘1-27-21

TEL 0268-22-1890

URL <http://www.nagano-hosp.go.jp/>



### ひとまちげんき・健康プラザうえだ

子育て支援・発達相談など子どもの様々な悩み事に対応!

子育て支援全般に関する専門的な支援のほか、教育相談所も併設されているので、お子様の相談を総合的に受け付けることができます。

〒386-0012 長野県上田市中央6-5-39

TEL 0268-23-8244(母子保健)

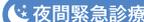
TEL 0268-75-2416(子育て支援)

TEL 0268-24-7801(発達相談)

URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/>



### 上田市内科・小児科初期救急センター

子どもの急な症状にも対応!  夜間緊急診療

夜間に突然具合が悪くなったとき、応急的な診療が受けられます。

〒386-0022 長野県上田市緑が丘1-27-21(信州上田医療センター敷地内)

小児科(15歳まで) TEL 0268-21-2233

内科(16歳以上) TEL 0268-21-2280

URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/>



#### 利用状況(令和元年度)

小児科初期救急センター

診療日数: 358日 受診者数: 1,514人

内科初期救急センター

診療日数: 358日 受診者数: 978人

平均  
4.2人/日

平均  
2.7人/日

#### 利用した方の声

- ・子をもつ親としては、翌朝まで苦しむ我が子を見ているのはつらく不安。このような救急医療施設はたいへん有難いことです。
- ・どのくらい具合が悪いのかわかりませんでしたが、電話で「来院してください。先生に診察してもらいましょう。」と看護師さんに親切に言っていたので来院してよかったです。
- ・きれいで、広くて、明るくて、そして親切でした。
- ・今までは、時間外にかかりつけの先生に電話していましたが、とても気がひけました。心配性なのでこういう施設がとても助かります。

### 病児保育センター

子どもの具合が悪くなった時、お父さんお母さんをサポート!

病気治療中又は回復期にあるお子様を一時的にお預かりすることで、家庭で看病できない保護者をサポートします。

■ 対象：生後6か月～小学3年生(上田病院病児保育センター)  
1歳～小学3年生(丸子中央病院病児保育センター)

■ 利用時間：月～金曜日午前8時から午後5時まで

■ 場所：上田病院…上田市中央一丁目4番10号

0268-22-6117

丸子中央病院…上田市中丸子1771番地1

0268-75-6374

■ 利用料金：1人1,000円/1日

■ 利用方法：事前登録が必要です。



## 豊かな自然に囲まれて「子育て」ができます

### 0～1歳児の未満児も手厚く対応します!!

保育園・幼稚園が充実しており、安心して子育てができます。さらに身近に自然があふれ、豊かな環境の中での子育てが叶えられます。  
※定員により入れない保育所もありますので、事前にお問い合わせください。

上田市役所健康こども未来部保育課  
〒386-0012 長野県上田市中央6-5-39  
TEL: 0268-23-5132 FAX: 0268-26-6171

保育園・幼稚園数  
**59**園



公立保育園	29園
私立保育園	4園
私立幼稚園	12園
公立認定こども園	1園
私立認定こども園	7園
小規模保育事業等	4園
認可外保育施設	2園

### 上田市内の教育機関 ※2019年5月1日現在

小学校数 <b>25</b> 校 1クラス平均25.6人	中学校数 <b>12</b> 校 1クラス平均29.8人	高等学校数 <b>7</b> 校	大学・短大数 <b>4</b> 校
------------------------------------	------------------------------------	---------------------	----------------------

公園数  
**55**カ所

市内で一番広い「市民の森公園」は東京ドーム13個分!

上田駅から車で20分

2019年に遊具が新しくなりました!



## 子育て世代に優しい充実のサポート体制

### 子育て支援コーディネーター

POINT

子育て中の皆さんが保育 教育 保健、その他子育て支援を利用しやすくなるように、一緒に考え、情報提供などをしております。子育てに関するちょっとした困ったことなど、お気軽にご相談ください。

- 開設日：月～金曜日  
(土日祝日・年末年始、にじいろひろば休止日は除く)
- 時間：10:00～12:00 / 13:00～16:00
- 場所：上田市中央6-5-39 (県上田合同庁舎西側)  
ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階  
中央子育て支援センター にじいろひろば ほか  
各子育て支援センター、子育てひろばを巡回
- TEL: 0268-75-2416 ■FAX: 0268-26-6171

遊ぶところはありますか? 子育ての心配ごと・悩みごとはどこに聞けばいいの? 引越してきたばかりでわからない

急に子どもを預けたいんだけど... 幼稚園・保育園に入りたい!

初めての子どもで心配がいっぱい!

こんなときはお気軽にご相談ください

電話でもOK!

### 一時預かり

POINT

保護者の病気、仕事、介護、冠婚葬祭などのときに、一時的にお子さんを保育します。

- 対象：保育園に入園していない就学前のお子さん
- 開設日：月～金曜日
- 場所：公立保育園12園

利用料金：	8時間以内	8時間を超える	給食費
6ヵ月～3歳未満	280円 / 1時間	120円 / 30分	260円 / 1食
3歳以上	140円 / 1時間	80円 / 30分	180円 / 1食

### ファミリー・サポート・センター

POINT

子育ての手助けをして欲しい人と、子育てのお手伝いをしてくれる人を紹介します。

- 本部 (上田市ふれあい福祉センター内)  
TEL: 0268-21-3016
- 利用料金 ※事前に会員登録が必要です。

月～金曜日 7時～19時まで	1時間あたり 600円
土曜日・日曜日・祝日と上記時間外	1時間あたり 700円