

施設ガイド



●市役所・地域自治センター等

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田市役所	大手1-11-16	22-4100(代)	P42 C-2
上田地域自治センター	大手1-11-16	22-4100(代)	P42 C-2
豊殿地域自治センター	芳田1261-2	35-2939	P69 E-4
塩田地域自治センター	中野20	38-3000	P71 E-2
川西地域自治センター	小泉863-1	75-5840	P67 D-5
丸子地域自治センター	上丸子1612	42-3100(代)	P63 D-4
真田地域自治センター	真田町長7178-1	72-2200(代)	P65 C-1
武石地域自治センター	下武石742	85-2311(代)	P76 A-4
上田市教育委員会※	天神1-8-1	23-5100	P43 E-3
丸子地域教育事務所	上丸子1592-2	42-3147	P63 D-4
真田地域教育事務所	真田町長7199-1	72-2655	P65 C-1
武石地域教育事務所	下武石742	85-2030	P76 A-4

※上田市教育委員会は、令和4年度南庁舎改修工事終了後、南庁舎へ移転予定(5月下旬予定)

●文化センターほか

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田市交流文化芸術センター(サントミュージゼ)	天神3-15-15	27-2000	P42 B-5
上田文化会館	材木町1-2-3	22-0760	P40 B-4
上田創造館	上田原1640	23-1111	P53 E-5
丸子文化会館	上丸子1488	42-0001	P63 D-5
信州国際音楽村	生田2937-1	42-3436	P73 D-2

●公民館・集会所

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
中央公民館	材木町1-2-3	22-0760	P40 B-4
神川地区公民館	蒼久保1212-1	71-6553	P61 C-2
西部公民館	常磐城5-4-34	27-7544	P48 A-2
塩尻地区公民館	上塩尻253-1	27-7544 西部公民館	P46 B-1
城南公民館	中之条460	27-7618	P53 E-2
上野が丘公民館	住吉378-1	24-0659	P51 E-4
塩田公民館	中野20	38-6883	P71 E-2
川西公民館	小泉863-1	22-5004	P67 D-5
丸子公民館	上丸子1592-2	42-3147	P63 D-4
真田中央公民館	真田町長7199-1	72-2655	P65 C-1
武石公民館	下武石742	85-2030	P76 A-4
農村環境改善センター	芳田1261-2	35-2840	P69 E-4
長瀬市民センター	長瀬2476	42-5122	P73 D-3

- 保育園・幼稚園……………P108
- 小学校……………P109
- 中学校……………P110
- 児童センター・児童クラブ……………P110

広告

木材・木製品製造業 P61 E-2

健康で快適な毎日は、森と繋がる木の住まいから

上小木材協同組合

組合員は地域の木材を中心に土木、建築材等の製材加工を行うとともに、住宅等の設計・施工もしています。高品質な木材製品の提供に努め、皆様の「普通に木のある暮らし」をサポートいたします。

■上田市芳田1818-1
 ■TEL:0268-35-1400 ■FAX:0268-35-1373
 ■定休日/土曜、日曜、祝日
 ■URL:http://www.jousho-mokukyo.or.jp

●研修センター

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田市技術研修センター(上田リサーチパーク内)	下之郷812-10	39-1555	P72 A-2
生涯学習の里研修センター(信州国際音楽村内)	生田2932-4	42-6039	P73 D-2
真田生涯学習館	真田町長4243-1	72-2655 真田中央公民館	P79 E-4
本原担い手研修センター	真田町本原2165	72-2655 真田中央公民館	P65 D-4

●労働福祉施設

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田市勤労者福祉センター	中央4-9-1	24-7363	P38 C-3
上田市共同福祉施設(サン・ワーク上田)	富士山2416-39	38-9000	P72 B-3
市民プラザ・ゆう	材木町1-2-2	27-2988	P40 B-4

●解放会館

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
中央解放会館	常磐城1-2-5	24-7546	P48 B-4
城南解放会館	中之条460	27-7618	P53 E-2
塩田解放会館	中野20	38-6883	P71 E-2
丸子解放センター	上丸子1544-4	42-6694	P63 C-5

●図書館・公文書館

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田図書館	材木町1-2-47	22-0880	P40 C-4
上田図書館創造館分室	上田原1640	27-1758	P53 E-5
上田情報ライブラリー	天神1-8-1	29-0210	P43 E-3
丸子図書館	中丸子1771-11	42-2414	P63 D-1
真田図書館	真田町長7178-1	72-8080	P65 C-1
武石公民館図書室	下武石742	85-2030	P76 A-4
上田市公文書館	東内2564-1	75-6682	P76 A-1

●情報センターほか

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田市マルチメディア情報センター	下之郷812-1	39-1000	P72 A-2

●美術館・博物館

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田市立美術館(サントミュージゼ)	天神3-15-15	27-2300	P42 B-5
上田市立博物館	二の丸3-3	22-1274	P42 A-2
国分寺資料館	国分1125	27-8706	P60 A-1
丸子郷土博物館	東内2564-1	42-2158	P76 A-1
武石ともしび博物館	下武石1902-4	85-2474	P76 A-4
旧宣教教師館	下之郷812-8	39-0548	P72 A-2
池波正太郎真田太平記館	中央3-7-3	28-7100	P39 D-5
菅平高原自然館	菅平高原1223-2276	74-2438	P80 B-2
真田氏歴史館	真田町本原2984-1	72-4344	P65 E-3



● 体育館

施設名	所在地	電話番号	問い合わせ先	地図ページ
上田城跡公園体育館・上田城跡公園第二体育館	常磐城1-1-30	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P48 B-5
自然運動公園総合体育館	下之郷乙935	38-7195		P72 A-1
市民の森体育館	芳田3780-95	23-0363		P37 D-3
川西社会体育館	小泉976-1	22-5004	川西公民館	P67 D-5
上野が丘社会体育館	上野303-1	24-0659	上野が丘公民館	P69 E-3
丸子総合体育館	御嶽堂1-1	43-2250		P63 C-4
丸子北部体育館	生田3559-1	42-3263		P73 D-3
大塩体育館	西内272-1	43-2250	丸子総合体育館	P74 B-2
真田体育館	真田町長7193-1	72-2655	真田地域教育事務所	P65 C-1
武石体育館	上武石2	85-3061/85-2030	武石体育館/武石地域教育事務所	P76 A-4
築地原トレーニングセンター	武石上本入1710-1	85-2030	武石地域教育事務所	P75 C-5
菅平高原アリーナ	菅平高原1223-87	75-7130		P80 A-5

● 野球場・多目的グラウンド


施設名	所在地	電話番号	問い合わせ先	地図ページ
上田城跡公園野球場	二の丸4-14	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P48 B-4
上田城跡公園陸上競技場	二の丸4-58	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P48 B-4
染屋台多目的グラウンド	古里2033-1	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P56 B-1
塩尻グラウンド	下塩尻1040-4	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P67 E-2
諏訪形グラウンド	諏訪形74	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P55 D-4
千曲川市民緑地芝グラウンド	国分2034	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P55 F-5
上堀グラウンド	国分2034	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P55 F-5
古舟グラウンド	中之条950	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P47 D-5
県営上田野球場	下之条354-1	22-0695	古戦場公園管理事務所	P52 A-1
上田古戦場公園多目的グラウンド	下之条320	22-0695	古戦場公園管理事務所	P52 B-1
自然運動公園多目的グラウンド	下之郷乙935	38-7195	自然運動公園管理事務所	P72 A-1
市民の森多目的グラウンド	芳田3780-85	23-0363	市民の森わしば山荘	P37 D-3
丸子総合グラウンド	御嶽堂1-1	43-2250	丸子総合体育館	P62 C-3
大石グラウンド	塩川2789	43-2250	丸子総合体育館	P61 E-5
丸子北部グラウンド	生田3526-1	42-3263	丸子北部体育館	P73 D-3
菅平高原スポーツランド (サニアパーク菅平)	菅平高原1278-244	61-7090	サニアパーク菅平	P81 C-2
菅平高原スポーツランド陸上競技場 (サニアパーク菅平)	菅平高原1278-244	61-7090	サニアパーク菅平	P81 C-2
真田運動公園グラウンド	真田町長7220-1	72-2655	真田地域教育事務所	P65 D-1
洗馬川公園グラウンド	真田町傍陽4430-1	72-2655	真田地域教育事務所	P79 C-3
菅平高原第二グラウンド	菅平高原1223-2050	74-2003	国際リゾートセンター	P80 B-2
武石総合グラウンド	上武石476-9	85-3061/85-2030	武石体育館/武石地域教育事務所	P76 A-4

● テニスコート

施設名	所在地	電話番号	問い合わせ先	地図ページ
上田城跡公園テニスコート (東・西)	二の丸3-14 常磐城1-1-30	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P42 A-2 P48 B-5
別所公園テニスコート	別所温泉2185	38-7195	自然運動公園管理事務所	P70 C-2
市民の森テニスコート	芳田3780-85	23-0363	市民の森わしば山荘	P37 D-3
上田古戦場公園テニスコート	築地537	22-3382		P52 A-1
丸子テニスコート	御嶽堂1-1	43-2250	丸子総合体育館	P62 C-3
真田運動公園テニスコート	真田町長7220-1	72-2655	真田地域教育事務所	P65 D-1
武石テニスコート	上武石476-9	85-3061/85-2030	武石体育館/武石地域教育事務所	P76 A-4

● 広告



トラック協会	P69 F-3	
トラックは生活と経済のライフライン		
上小トラック協会		
上小地区を中心に貨物自動車運送事業の健全な発達を促進し、会員相互の連絡協力の緊密化を図り公共の福祉に寄与していきます。各種講演会を実施し交通事故防止や運送秩序の確立、環境保全に努めています。		
■ 上田市殿城581-6 ■ TEL:0268-27-1316 ■ FAX:0268-27-1824 ■ 営業時間 / 8:30~17:00 ■ 定休日 / 土曜、日曜、祝日 ■ URL: http://www.josho-truck.or.jp ■ E-mail: jta@proof.ocn.ne.jp		
		P あり

●屋内運動場（テニス、ゲートボール等）

施設名	所在地	電話番号	問い合わせ先	地図ページ
自然運動公園室内多目的運動場	下之郷815	38-7195	自然運動公園管理事務所	P72 A-1
上田古戦場公園室内多目的運動場	築地537	22-3382		P52 A-1
長瀬屋内ゲートボール場	長瀬2467-1	43-2250	丸子総合体育館	P73 D-3
東内屋内ゲートボール場	東内2498-3	43-2250	丸子総合体育館	P76 A-1
真田運動公園屋内ゲートボール場	真田町長7220-1	72-2655	真田地域教育事務所	P65 D-1
武石屋内ゲートボール場	上武石476-24	85-3061/85-2030	武石体育館/武石地域教育事務所	P76 A-4

●マレットゴルフ場

施設名	所在地	電話番号	問い合わせ先	地図ページ
千曲川市民緑地マレットゴルフ場 (上田ハーブ橋、小牧橋)	国分2034	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P55 F-5
古舟橋マレットゴルフ場	中之条950	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P47 D-5
市民の森マレットゴルフ場	芳田3780-4	23-0363	市民の森わしば山荘	P37 D-3
自然運動公園マレットゴルフ場	下之郷乙935	38-7195	自然運動公園管理事務所	P72 A-1
仁古田新池マレットゴルフ場	仁古田908-1	22-8699/22-5004	城跡公園体育館管理事務所/川西公民館	P71 D-1
塩田の郷マレットゴルフ場	前山2400-1	39-4455	管理事務所	P71 D-4
天下山マレットゴルフ場	塩川4166-1	42-1134	管理事務所	P73 E-3
丸子マレットゴルフ場	御嶽堂1-1	43-2250	丸子総合体育館	P62 C-3
菅平高原スポーツランドマレットゴルフ場	菅平高原1278-244	61-7090	サニアパーク菅平	P81 C-2
御屋敷公園マレットゴルフ場	真田町本原2962-1	72-4344	真田氏歴史館	P65 E-3
傍陽ふるさと公園マレットゴルフ場	真田町傍陽5440	72-4330	真田産業観光課	P78 B-3
武石森林公園マレットゴルフ場	下武石1899	85-2222	管理棟	P76 A-4

●その他スポーツ施設

施設名	所在地	電話番号	問い合わせ先	地図ページ
上田城跡公園相撲場	二の丸4-58	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P48 B-4
上田城跡公園弓道場	常磐城1-1-30	22-8699	城跡公園体育館管理事務所	P48 B-5
自然運動公園アーチェリー場	下之郷乙935	38-7195	自然運動公園管理事務所	P72 A-1
市民の森公園 (わしば山荘、キャンプ場、バンガロー)	芳田3780-4	23-0363	市民の森わしば山荘	P37 D-3
市民の森スケート場 (夏季ゴーカート)	芳田3780-85	27-9396		P37 D-3
市民の森馬術場	芳田3780-73	28-5020		P37 D-3
丸子弓道場	上丸子1910-1	43-2250	丸子総合体育館	P63 C-5
丸子相撲場	御嶽堂1-1	43-2250	丸子総合体育館	P62 C-3
丸子柔道場	生田3560-3	43-2250	丸子総合体育館	P73 D-3
丸子ゲートボール場	東内365	43-2250	丸子総合体育館	P62 C-4
菅平高原ジャンプ台	菅平高原1223-1529	72-2655	真田地域教育事務所	P80 B-1
武石栗栗深谷緑の広場	武石上本入2384-65 (美ヶ原高原入口)	86-2003	武石観光センター	P36 B-5
武石ゲートボール場	上武石476-9	85-3061	武石体育館	P76 A-4

●プール 期間7月上旬から8月下旬（ちびっこプールは7月・8月）★室内・温泉プールは通年営業

※休館日が祝日の場合は、休館日が変更となる場合がございますので詳しくはお問い合わせください。

施設名	所在地	休館日	電話番号・問い合わせ先	地図ページ
アクアプラザ上田 (室内プール)	上塩尻623	10月については施設メンテナンスのため、 臨時休館あり 第2・4木曜日、年末年始	26-2626	P47 D-3
鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ (温泉プール)	鹿教湯温泉1293	第2・4火曜日	44-2131	P74 A-4
真田温泉ふれあいさなだ館 (温泉プール)	真田町長7369-1	毎週火曜日	72-2500	P65 D-1
材木町ちびっこプール	材木町1-14-1	期間中なし	城跡公園体育館管理事務所 22-8699	P41 D-4

広告

工作機械用潤滑システム製造 P71 D-2

世界の機械を停めない

リュウベ株式会社

国内・海外の工作機械ユーザー様向けの潤滑システムを製造・販売しております。本システムによる生産コストの大幅な低減を通して、人と環境に貢献する企業を目指します。

■上田市舞田103-1
■TEL:0268-38-9111 ■FAX:0268-38-8788
■URL:http://www.lube.co.jp




施設名	所在地	休館日	電話番号・問い合わせ先	地図ページ
自然運動公園プール	下之郷乙935	期間中なし	プール管理事務所 38-6200 自然運動公園管理事務所 38-7195 (期間外)	P72 A-1
依田窪プール	腰越418-3	期間中なし	42-6249 (期間中) 丸子総合体育館 43-2250 (期間外)	P76 B-2

● スキー場

施設名	期間	所在地	電話番号・問い合わせ先	地図ページ
菅平高原スノーリゾート	12月初旬～3月	菅平高原1223-146	74-2137	P81 C-1他
武石番所ヶ原スキー場	12月中旬～3月	武石上本入2386-1	86-2213 (期間中)	P36 B-5

● 名所・旧跡・観光施設

名称	所在地	開館時間	備考(料金、休館日等)	電話番号	地図ページ
上田城跡公園	二の丸6263-イ	公園内/終日 上田市立博物館・櫓門 9:00～17:00 (入館は16:30まで)	料金/公園内無料、上田市立博物館300円、 上田城櫓門300円、共通券500円 休館日/上田市立博物館・上田城櫓門 水曜日、 祝日の翌日、年末年始 ※上田城櫓門は冬季(11月中旬～3月)休館	23-5135	P42 A-2
信濃国分寺	国分1049	日中随時		24-1388	P60 B-1
生島足島神社	下之郷中池西701	8:30～16:30 (授与所)		38-2755	P71 F-2
前山寺	前山300	9:00～16:00	料金/大人200円、高校生100円、 小中学生50円	38-2855	P71 E-4
龍光院	前山553	8:00～16:00		38-2561	P71 E-4
中禅寺	前山1721	9:00～16:00	料金/大人200円、高校生以下50円	38-4538	P71 D-4
安楽寺八角三重塔	別所温泉2361	3月～10月8:00～17:00 11月～2月8:00～16:00	料金/大人300円、小中学生100円	38-2062	P70 A-4
北向観音	別所温泉1656	日中随時		38-2023	P70 A-5
常楽寺	別所温泉2347	日中随時	料金/100円	37-1234	P70 A-4
鹿教湯温泉文殊堂	鹿教湯温泉1368	日中随時		44-2331	P74 A-4
法住寺虚空蔵堂	東内4313-イ・ロ	日中随時		44-2604 丸子地域教育事務所	P75 E-2
真田氏館跡	真田町本原2962-1	日中随時		72-4330 真田産業観光課	P65 E-3
真田氏本城跡	真田町長5029-3	日中随時			P65 F-1
古城緑地広場	真田町長8064-1	日中随時			P79 D-4
上田市観光会館	大手2-8-4	売店/9:30～18:00 観光案内所/9:00～18:00	休館日/年末年始 冬季(12月～2月)は、売店/10:00 ～17:00、観光案内所/9:00～17:00	23-5408	P42 B-2
塩田の館	前山554-12	9:00～17:00	休館日/年末年始	38-1251	P71 E-4
物産館花風里	生田2151-1	10:00～17:00	休館日/毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、 休日の翌日、年末年始	43-4800	P73 D-2
菅平高原 国際リゾートセンター	菅平高原 1223-1751	8:30～17:00	無休(オフシーズンは土日休館)	74-2003	P80 A-5
旧宣教師館	下之郷812-8	9:00～16:00	休館日/火曜日～金曜日(祝日は除く)、 12月1日～3月20日	39-0548 (休館中は23-6362)	P72 A-2
信州上田 ふるさと先人館	大手2-7-13 上小教育会館旧館内	9:00～16:00	料金/無料 休館日/水曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、 冬季(12月～2月)、3月は土日祝日のみ 開館	23-6362 生涯学習・文化財課	P42 B-1
武石観光センター	武石上本入 2384-65	8:00～17:00	休館日/月曜日、11月中旬～4月中旬	86-2003	P36 B-5

● 公営宿泊施設

※休館日が祝日の場合は、休館日が変更となる場合がございますので詳しくはお問い合わせください。

施設名	所在地	料金等	開館時間	休館日	電話番号	地図ページ
国民宿舎鹿月荘	鹿教湯温泉 1295-2	1泊2食/大人8,150円～、小人6,850円～ 日帰り宴会/4,860円～ 入浴のみ/大人300円、小人200円、3歳以上100円 (全て消費税、入湯税込み)	チェックイン/15:00 チェックアウト/10:00 利用時間(入浴のみ)/11:30～19:00 ※休日・祝前日は15:00まで	なし	44-2206	P74 A-4
岳の湯温泉雲溪荘	武石小沢根 578	1泊2食/大人7,685円～ 日帰り宴会/3,295円～ 入浴のみ/大人400円、小人200円 (全て消費税、入湯税込み)	チェックイン/15:00 チェックアウト/10:00 利用時間(日帰り)/10:00～20:00	なし	85-2263	P36 B-5

※宿泊料金は時期により異なるため、宿泊施設へお問い合わせください。

● 公営日帰り温泉施設

※休館日が祝日の場合は、休館日が変更となる場合がございますので詳しくはお問い合わせください。

施設名	所在地	料金等	開館時間	休館日	電話番号	地図ページ
別所温泉石湯	別所温泉1641-1	150円	6:00～22:00	第2・4火曜日	38-5750 別所温泉財産区	P70 A-5
別所温泉大師湯	別所温泉1652-1	150円	6:00～22:00	第1・3木曜日		P70 A-5
別所温泉大湯	別所温泉215-1	150円	6:00～22:00	第1・3水曜日		P70 B-5
別所温泉あいの湯 (相染園)	別所温泉58	大人500円、小中学生250円 岩盤浴500円	10:00～22:00 (受付21:20まで)	第2・4月曜日 (祝日の場合は翌日)	38-2100	P70 B-4

施設名	所在地	料金等	開館時間	休館日	電話番号	地図ページ
室賀温泉ささらの湯	上室賀1232-1	大人500円、小中学生250円 朝風呂 大人300円、小中学生150円	10:00～20:00 (受付19:20まで) 朝風呂5:00～8:00 (朝風呂受付7:30まで)	第2・4木曜日 (木曜日が祝日の場合は翌金曜日)	31-1126	P66 B-3
クアハウスかけゆ (水着着用)	鹿教湯温泉1293	大人710円、小中学生500円 夜間(16:00～) 大人500円、小中学生300円	10:00～20:00 (受付19:00まで)	第2・4火曜日 (祝日の場合は翌日) (8月第2火曜日は営業)	44-2131	P74 A-4
文殊の湯	鹿教湯温泉1369-1	大人300円、小学生200円	9:00～20:00	なし	44-2331 鹿教湯温泉旅館組合	P74 A-4
町・高梨共同浴場	西内885-1	大人200円、小中学生100円	6:00～21:00	なし	42-1048	P74 B-3
大塩温泉共同浴場	西内150	大人200円、小中学生100円	14:00～21:00	毎月15日、30日	丸子産業観光課	P74 B-2
霊泉寺温泉共同浴場	平井2515-2	大人200円、小中学生100円	7:00～21:00	なし	080-1261-8432 霊泉寺温泉旅館組合	P75 D-3
コミュニティセンター 西内	平井1764	中学生以上100円、 小学生50円	13:00～20:00	毎週月曜日 祝日の翌日	45-3444	P75 C-2
真田温泉 ふれあいさなだ館	真田町長7369-1	大人500円、小中学生250円	10:00～21:30 (受付21:00まで)	毎週火曜日 (祝日の場合は変更あり)	72-2500	P65 D-1
武石温泉うつくしの湯	上武石1454-3	大人500円、小中学生250円	10:00～21:30 (受付21:00まで)	毎週水曜日 (祝日の場合は翌日)	85-3900	P76 A-4
足湯「ななくり」	別所温泉1720-2	無料	3月～10月6:00～21:00 11月～2月9:00～18:00	なし	38-5750	P70 A-5
足湯「大湯薬師の湯」	別所温泉142-3	無料	4月～11月6:00～21:00	12月～3月	別所温泉財産区	P70 B-5

●保健・子育て支援施設

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
ひとまちげんき・健康プラザうえだ内 上田市総合保健センター	中央6-5-39	23-8244	P40 B-4
丸子保健センター (丸子ふれあいステーション内)	上丸子1600-1	42-1117	P63 D-4
真田保健センター	真田町長7199-1	72-9007	P65 C-1
武石健康センター (武石地域総合センター内)	下武石742	85-2067	P76 A-4
中央子育て支援センター	中央6-5-39	26-3096	P40 B-4
神科子育て支援センター	古里137-6	21-1222	P57 E-1
泉田子育て支援センター	小泉1-8	23-3320	P67 E-4
中丸子子育て支援センター	中丸子1852-5	42-2678	P63 D-1
西内子育て支援センター	西内8	44-2200	P74 C-2
真田子育て支援センター	真田町傍陽6293	73-2140	P78 C-4
上田病院病児保育センター	中央1-4-10	22-6117	P43 E-3
丸子中央病院病児保育センター	中丸子1771-1	75-6374	P63 D-1
子育て支援施設ゆりかご	緑が丘1-27-32	21-5008	P49 D-2
ファミリーサポートセンター	中央3-5-1	21-3016	P39 C-4
発達相談センター	中央6-5-39	24-7801	P40 B-4

●いろいろな福祉施設

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田市ふれあい福祉センター	中央3-5-1	27-2025	P39 C-4
上田ボランティアセンター	中央3-5-1	25-2629	P39 C-4
上小圏域障害者総合支援センター	中央3-5-1	28-5522	P39 C-4
上小圏域成年後見支援センター	中央3-5-1	27-2091	P39 C-4
上田市生活就労支援センター 「まいさば上田」	中央3-5-1	71-5552	P39 C-4
上田点字図書館	材木町1-2-5	22-1975	P40 B-3
上田市高齢者福祉センター	常磐城3-3-18	22-4119	P47 F-5
丸子ふれあいステーション	上丸子1600-1	42-1118	P63 D-4
丸子ボランティアセンター (丸子ふれあいステーション内)	上丸子1600-1	43-2566	P63 D-4
丸子老人福祉センターたんぼぼ	長瀬2458-3	42-5122	P73 D-3
真田総合福祉センター	真田町長7190	72-2998	P65 C-1
真田ボランティアセンター	真田町長7190	72-2998	P65 C-1
真田老人福祉センター	真田町長7229	72-3877	P65 C-1
武石ボランティアセンター	下武石742	85-2466	P76 A-4

●社会福祉協議会

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田市社会福祉協議会 上田地区センター	中央3-5-1	27-2025	P39 C-4
上田市社会福祉協議会 丸子地区センター (丸子ふれあいステーション内)	上丸子1600-1	42-0033	P63 D-4
上田市社会福祉協議会 真田地区センター	真田町長7190	72-2998	P65 C-1
上田市社会福祉協議会 武石地区センター	下武石742	85-2466	P76 A-4

●地産地消振興・農産物直売施設

名称	所在地	開館時間	休館日	電話番号	地図ページ
うえだ食彩館ゆとりの里	住吉380-24	9:00～17:00	年末年始	26-1050	P51 D-4
上田市丸子農産物直売加工センターあさつゆ	御嶽堂54-1	9:00～18:00	年始	41-1062	P62 C-3
ゆきむら夢工房	真田町長6090-1	8:30～17:15	年末年始	72-2204	P65 D-1
新鮮市真田	真田町長6090-1	5月～11月 9:00～17:00 12月～4月 9:00～16:00	年末年始	72-2030	P65 D-1
武石観光センター	武石上本入2384-65	8:00～17:00	毎週月曜日、11月下旬～4月中旬 7月中旬～8月下旬は無休	86-2003	P36 B-5

●公共医療機関

施設名	所在地	電話番号	診療科目	地図ページ
信州上田医療センター	緑が丘1-27-21	22-1890	総合診療科・内科・呼吸器科・消化器科・小児科・外科・整形外科ほか	P49 D-2
上田市立産婦人科病院	緑が丘1-27-32	22-1573	産科・婦人科	P49 D-2
国保依田窪病院	長和町古町2857	68-2036	総合診療科・内科・外科・整形外科・小児科ほか	P77 C-5
上田市武石診療所	下武石771-1	85-3308	内科・外科・小児科	P76 A-4
上田市内科・小児科初期救急センター	緑が丘1-27-21	21-2280 (内科) 21-2233 (小児科)	内科・小児科 (夜間)	P49 D-2

●高校・大学など

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田高等学校	大手1-4-32	22-0002	P43 C-2
上田梁谷丘高等学校	上田1710	22-0435	P49 F-3
上田東高等学校	常田3-5-68	22-0101	P41 E-5
上田千曲高等学校	中之条626	22-7070	P53 E-1
上田西高等学校	下塩尻868	22-0412	P46 A-2
丸子修学館高等学校	中丸子810-2	42-2827	P63 E-2
さくら国際高等学校	手塚1065	39-7707	P71 D-3
上田養護学校	岩下462-1	35-2580	P61 D-4
上田女子短期大学	下之郷乙620	38-2352	P59 F-5
長野県工科短期大学校	下之郷813-8	39-1111	P72 A-2
信州大学繊維学部	常田3-15-1	21-5300	P55 F-3
長野大学	下之郷658-1	39-0001	P59 F-5

●消防本部・消防署

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田地域広域連合消防本部	大手2-7-16	26-0119	P42 B-1
上田中央消防署	大手2-7-16	26-0019	P42 B-1
上田南部消防署	小島550-1	38-0119	P59 D-1
上田東北消防署	芳田1515-1	36-0119	P69 F-4
川西消防署	浦野126-2	31-0119	P70 B-1
丸子消防署	上丸子1603-1	42-0119	P63 D-4
真田消防署	真田町長7174-1	72-0119	P64 C-1
依田窪南部消防署	長和町古町2640-1	68-0119	P76 C-5

●公園一覧

地区	名称	施設・イベント名・内容	所在地	駐車場	地図ページ
上田市二の丸	上田城跡公園	上田城跡公園は、日本全国に名を馳せた真田氏の居城、上田城跡を核とした公園で、上田市の観光拠点になっています。樹齢100年といわれるケヤキ並木をはじめ、約千本の桜など花と緑に囲まれた、ゆったりとした公園です。	二の丸6263-イ	上田城跡北観光駐車場 (有料) 224台 上田城跡駐車場 (無料) 88台	P42 A-2
上田市国分	国分寺史跡公園	国道沿いにありながら、広々とした静かな公園。ケヤキ並木やドウダンツツジの列植が美しく、万葉植物園もあり、特に5月の藤棚は見事です。	国分1105	普通車25台	P60 B-1
上田市下之郷	自然運動公園	自然運動公園は、上田市の南、信州の鎌倉とうたわれている塩田の里にあり、周囲は、四季折々の鮮やかな色合いで楽しませてくれます。総合スポーツの場、森林浴の場としても最適です。自然運動公園内には、体育館、プールを中心に室内多目的運動場、マレットゴルフ場、アーチェリー場等の施設があります。	下之郷乙935	約270台	P72 A-1

●斎場

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
大星斎場	上田2548-2	22-0983	P49 E-1
依田窪斎場	上丸子57-1	42-4851	P73 D-5

●クリーンセンター (ごみ焼却施設)

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
上田クリーンセンター	天神3-11-31	22-0666	P54 A-1
丸子クリーンセンター	腰越399-1	43-2131	P76 B-2

●その他施設

施設名	所在地	電話番号	地図ページ
エコ・ハウス	天神3-11-31	23-5144	P54 A-1
清浄園	常磐城2320	22-2339	P47 E-4
浄水管理センター	古里2250	22-0658	P41 D-1
第一学校給食センター	小泉1-1	22-7084	P67 E-4
第二学校給食センター	古里1913	25-1287	P56 B-1
丸子学校給食センター	中丸子1771-14	42-2892	P73 D-4
鹿教湯温泉交流センター	鹿教湯温泉1434-2	44-2177	P74 A-4
産学官連携支援施設 (AREC)	常田3-15-1 (信大繊維学部内)	21-4377	P55 F-3

●広告

P68 B-5、P72 B-3

桜ヶ丘聖苑

小牧フォレスト霊園

一般墓地、樹木葬墓地、永代合祀塔、ペット霊園、ペット合同慰霊碑をご用意しております。
お気軽にご相談ください。

■管理事務所住所 / 上田市富士山2464-226
 ■TEL:0268-39-1460 ■FAX:0268-39-8523
 ■管理事務所受付時間 / 8:30~17:00・定休日 / 土曜、日曜、祝祭日
 ■URL: <http://komakiforest.com/>
 ■霊園住所 / 上田市小牧1291

Pあり



地区	名称	施設・イベント名・内容	所在地	駐車場	地図ページ
上田市芳田	市民の森公園	森全体にカラ松、アカ松、シラカバ、そして天然山桜が自生しており、四季折々の花、紅葉等が楽しめます。市民の憩いの森として親しまれています。市民の森公園には、わしば山荘を中心に、バンガロー、キャンプ場、体育館、夏期はゴーカート場(スケート場)等の施設があります。	芳田3780-4	約150台	P37 D-3
上田市住吉	玄蕃山公園	玄蕃山公園は、上信越道上田菅平インターチェンジの東側高台に位置し上田市街地が一望できます。また、園内には3000本の山桜が植えられており、花見の時期には格好のお花見スポットです。大きな芝生広場では皆で憩うこともできます。インターチェンジ脇には子供遊戯広場があります。	住吉412	約35台	P51 E-3
上田市上田原	長池公園	長池公園は、上田創造館に隣接している13,000平方メートルにも及ぶ大きな公園です。噴水のある親水施設や芝生の広場・大型遊具・休憩施設を完備し、親子で楽しんだり、各種イベントの広場として活用できます。	上田原1641	約150台	P53 E-5
上田市古安曾	山王山公園	山王山公園は、南には独結山をバックに、北は塩田平の田園風景を一望できる場所にあります。周辺に無言館、前山寺などの文化・歴史的建造物が隣接しているなどの条件を生かして、市民の憩いと交流の場として整備されました。ゆっくりと過ごせて、眺めのいい公園です。	古安曾3507-1	約35台	P71 E-4
上田市別所温泉	別所温泉森林公園	信州最古の温泉地、別所温泉の南西に位置し、温泉街から車で5分、徒歩でも30分ほどのところにあります。23ヘクタールの園内にはキャンプ施設や栗園など、様々な施設が用意されています。会議室、宿泊施設もあり、格安で利用することができますので、長期の研修や合宿などに最適です。なお、森林総合センター、バンガロー、キャンプ場でご宿泊される場合は、☎0268-38-2626に御連絡ください。	別所温泉 1179-11	約40台	P70 B-4
上田市藤原田	箱壘公園	丸子八景のひとつで、烏帽子、菅平、浅間山を見渡せます。箱壘池の水面に輝く夕日はロマンチックです。	藤原田2	25台	P73 E-5
上田市真田町長	古城緑地広場	この広場は真田信綱・昌輝のお墓のある信綱寺の前にあり、春には桜並木が、6月下旬にはアジサイの小径が訪れた方を憩いの場へと導いてくれます。広々とした公園内では森林浴もできます。	真田町長8064-1	約25台	P79 D-4
上田市真田町傍陽	傍陽ふるさと公園	見晴らしが良く自然も豊富です。キャンプやバーベキューもできます。	真田町傍陽5440	約30台	P78 B-3
上田市大屋	美穂ヶ池市民緑地	瀬沢川を堰き止め灌漑用として造られた美穂ヶ池を中心に整備された緑地公園。周辺には約30種類のトンボが生息しており、また、周辺の木には「サギ」の巣もあり、5月から8月までコロニーとして100羽以上が営巣しています。さらに、この市民緑地にはいろいろな種類の花が数多く植えられており、多くの蝶も見られるピオトープ型の公園です。	大屋66-1	約30台	P61 E-2
上田市上丸子	丸子公園	第一次上田合戦(1585年)で、徳川軍が攻め入った「丸子表の戦い」の舞台となった丸子城の麓に広がっています。園内には、遊具が充実しており、また、郭跡まで遊歩道が整備されているため、散策も楽しめます。桜の季節になると家族連れでにぎわい、すぐ脇を流れる依田川では、春は鯉のぼりが泳ぎます。	上丸子1912	約53台	P63 C-4
上田市中丸子	丸子ベルパーク	広い芝生の公園なので、思いっきり体を動かすことができます。遊具もあり、また、駐車場の近くにはバラが植えられており、花壇には季節の花が植えられています。大型遊具もあります。	中丸子1821-2	約26台	P73 D-4
上田市生田	信州国際音楽村公園	眺望のよい芝生広場、植栽(桜、モミジ)、遊歩道、休憩所等があります。また、場内の花壇では、春はスイセン、夏にはラベンダーが見ごろを迎えます。	生田2937-1	約58台	P73 D-2
上田市真田町本原	御屋敷公園	上田城築城以前に真田氏が居住していた館跡を整備した公園です。つつじの名所としても有名で、毎年5月中旬から6月上旬にかけて御屋敷公園内で、約600株の「やまつつじ」が咲き乱れます。	真田町本原 2962-1	あり	P65 E-3
上田市下武石	武石公園 (ツツジの森ファミリア公園)	明治38年に造園された、つつじが有名な公園。現在2000本のつつじがあり、毎年5月の連休明けから5月中旬にかけて見頃を迎えます。展望がよく小高い尾根に遊歩道があるので、ベンチやあずま屋で一休みしながら、のんびり散策するのに最適な公園です。	下武石796-1	なし	P76 A-3
上田市下武石	ともしび公園	ともしび博物館の東側にある児童公園。休日には家族連れでにぎわいます。	下武石1867	あり	P76 A-3

広告

外科/内科/眼科のことならご相談ください **内科、呼吸器診療もおこなっております**



大谷外科・眼科
OTANI SURGERY and EYE CLINIC

上田市常田3-2-8

TEL. 0268-27-2220

●外科/内科:9:00~12:00、14:00~17:30

●眼科:9:00~12:00、15:00~17:30

●休診日:日曜日、祝日、第2、4土曜日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	眼/外/内	眼/内	眼/外/内	眼/外/内	眼/外/内	眼/外/内	-
午後	眼/外/内	-	眼/外/内	外/内	眼/外/内	-	-

