

●上田菅平インターそば ●駐車場50台 ●入院設備あり



# あおやぎ眼科

日本眼科学会認定 眼科専門医 院長 青柳康二

## 診療内容

- 白内障手術
- 緑内障手術
- 網膜硝子体手術
- 網膜剥離症手術
- 網膜レーザー治療
- 光線力学療法
- 加齢黄斑変性症治療
- 眼瞼下垂症手術



〒386-0002 長野県上田市住吉577

☎0268(28)6688

### <交通手段>

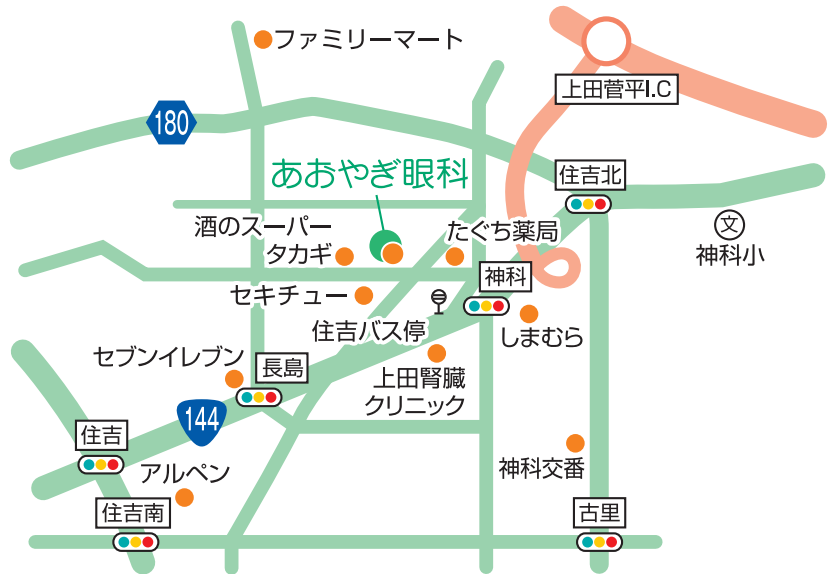
上田駅から真田方面行きバス乗車、12分。  
住吉バス停下車、徒歩3分。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	×	○	○	○	○	○
午後2:30~5:00	○	手術	○	手術	手術	×

### 休診日

日曜・祝日・月曜午前・土曜午後

上田市 あおやぎ眼科



P51 D-4、P137 D-2

## 発行に当たって

この「上田市公共交通と暮らしのガイド」は、市民の皆様にとって毎日の生活に深く関わりのある暮らしの情報をご紹介します。新しく転入された方にもわかりやすく、以前からお住まいの皆様にも、さらに暮らしの向上にお役立て頂けるよう、株式会社ゼンリンと上田市の協働事業により発行致しました。この暮らしのガイドの情報を大いに活用いただき、皆様の暮らしに少しでも役立てて頂ければ幸いです。

また、この暮らしのガイドは地域の事業者の皆様のご協賛・ご協力をいただき、上田市の各世帯に無償配布することとなりました。この紙面を借りて厚く御礼申し上げます。

●行政情報の内容や手続き等に関するお問い合わせは、上田市役所までご連絡ください。

なお、掲載情報は令和4年1月末日現在のものです。情報内容が変わっている場合もありますので、ご了承ください。最新の情報は上田市役所ホームページでもご覧いただけます。

●掲載されている広告は、生活情報としてご活用ください。広告掲載、地図の内容については、株式会社ゼンリンにお問い合わせください。

## 上田市公共交通と暮らしのガイド

令和4年3月

### 発行

#### 上田市

上田市大手一丁目11番16号 TEL 0268-22-4100(代表)

#### 株式会社ゼンリン 長野営業所

長野市三輪荒屋1151-1 TEL 026-263-3755

© UEDA CITY © 2022 ZENRIN CO., LTD.

無断で複写、転載することをご遠慮ください。著作権者に無断で本誌の全部、または一部を複製及び転載することは、著作権法により禁止されてます。

「測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R2JHs 293-563号」

「この地図は、上田市長の承認を得て上田市作成の上田市都市計画基本図1/2,500及び上田市全図1/10,000を参考にして作成したものです。」02情第166号

### 【お断り】

本文中の地図は弊社2021年5月発行の上田市住宅地図データをもとに作成しております。作成には細心の注意を払った編集作業を行っておりますが、データ量は膨大であり日々変化する現状と地図面とが一致しない場合があります。また、目標名称などは見易さを優先し正式名称などを一部割愛して表現をしております。申し訳ございませんが何卒ご理解いただきます様よろしくお願い致します。

# リフォームの基礎知識



ここが大切！ リフォーム 3つのポイント

point 1

依頼する会社は評判＋自分の目で選ぶ

当然のことですが、リフォーム会社を選ぶ際にはその会社が信頼できる会社かどうか、しっかりと見極めることが大切です。近所で実績があり評判のよい会社を選ぶときには、仕上がりが自分の望んでいるリフォームにあっていのかどうかなども確認し、総合的に判断しましょう。

point 2

見積もりの依頼は数社に依頼＝相見積もりを

信頼できる会社を何社を選んだら、各社に同じ内容で見積もりをお願いし、比較検討してみましょ。金額の大小だけでなく、対応のすばやさや的確さ、アイデアの豊富さなども判断材料のひとつとなります。保証や安全性の担保等、目に見えない部分も確認しましょう。

point 3

契約書類は隅々まできっちり確認を

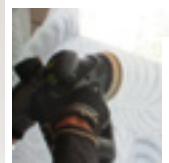
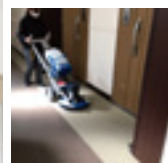
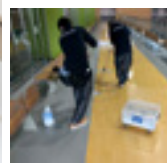
契約書と最終見積もりと照らし合わせ、実施するプランどおり内容をすべてチェックし、約款についても十分理解した上で正式な契約手続きを行いましょう。追加や変更工事時の対応、アフターサービスの有無なども確認します。納得できるまで説明を受けましょう。

## アパート経営・管理

### 株式会社 小林建設

〒386-0411 長野県上田市生田5027-1  
TEL.0268-42-6898

P73 C-3



店舗、テナント、病院、公共施設、学校、別荘、保養所、各事業所、ホテル等の常駐清掃、個人邸宅のハウスクリーニングのみならずリペア(再生)技術を駆使しワンランク上のサービスを提供しております。

株式会社ティーエスワークス  
上田市中之条101-1 利幸第二ビル103

☎ 0120-82-5624

P53 F-3

## 地域にお世話になって35年

これからも、キメ細かな対応で密な人のつながりを築き、地域の皆様に安心して快適な住空間を提供し続けていきます。



総合エクステリア販売・施工・住宅リフォーム  
**信濃ハウジング**  
建設業許可：長野県知事認可(般-02)第21325号  
☎ 0120-831-719  
営業時間 9:00~18:00  
定休日 年中無休(お盆・年末年始除く)

■東御上田店：東御市和1057-1  
■上田原店：上田市上田原509-1  
■佐久平店：佐久市猿久保538-1  
Mail: info@shinanohousing.com



P52 B-4

## 水廻りの修理から増改築まで… 快適なリフォームをご提案!!



住まいの悩み、私たちが解決します!!

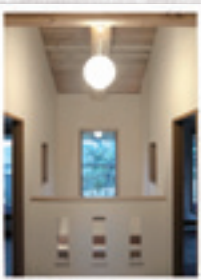
### 上田ガストータルリフォーム株式会社

上田市中心1-7-25  
TEL. 0268 22-0433  
☎ 8:30~17:00 ㊟日・祝・年末年始



P44 A-2

## 新築・リフォーム・増改築・エクステリア



木造住宅、店舗等の新築・リフォーム工事を中心に皆様のステキな暮らしをサポート致します。  
お家のお困り事、小さな事から何でもお気軽にご相談下さい!!

株式会社みやこし建築  
長野県知事許可 第25336号

お気軽にお問合せ下さい  
☎ mi8ko4kentiku-bessho@yahoo.co.jp  
FAX 0268-39-3190 上田市別所温泉1898-1

P70 B-4

## 新築 増築 といふ リフォーム

大歓迎

### 民家再生

せんもん

家づくりの事ならなんでもおまかせ

総合建設業 二級建築士事務所

長野県知事許可(般1)第23758号

### 白石建築工業

耐震診断士のいる会社です。お気軽にお申し付けください。

・見積無料  
・外構工事  
・エクステリア工事  
もやります!

〒386-0405  
本社 上田市中九子580-2

TEL 0268-43-2759 FAX 0268-42-3955

e-mail imdta@taupe.plala.or.jp



P73 D-4



NATURAL CAFE  
+ Sol (プラスソル)  
SOFT-CREAM AND ...  
“生活に+太陽を、毎日に+solを”

無添加のソフトクリームや、農薬を使わずに育てられた果物など、健康を考えた安心安全でこだわりの食材を使ったカフェ。

地元の食材や、カフェインを90%除去した「デカフェ」などもご用意しております。ぜひお立ち寄りください!!

OPEN 10:30~17:00  
CLOSE 月曜日・金曜日  
ADDRESS 上田市古里1576-5  
TEL 070-3222-6629

Instagram  
最新情報配信中!

TOBORI IRONWORKS  
GO TO THE FUTURE

有限会社 戸堀 鉄工所  
TOBORI IRONWORKS

〒386-0406  
長野県上田市下丸子 729-1  
TEL 0268-42-4616  
FAX 0268-42-7137

戸堀鉄工所 検索

アイアンパーツ制作

階段 手摺 空中通路

株式会社ワイズ・クルー  
HardLass  
ガラスコーティング加工

スマホスペシャル(防弾並み)コーティング

防割  
抗ウイルス  
約5年効果持続

防割抗菌  
日本製

防汚防傷  
9H最高硬度

まずは衛生のプロにご相談ください!

〒386-0005 上田市古里1576-5  
TEL.0268-23-8733  
ワイズクルー 検索 http://www.yz-crew.co.jp/

オフィス・店舗引き払い時の処分品、  
まとめて片付け・買取します!  
母屋解体・建物解体の専門業者です!  
つまり、解体と片付け(不要品買取・回収処分)の会社です!

見積り無料

家電製品  
製造から5年以内。液晶テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン、電子レンジ、ビデオデッキ、ブルーレイレコーダー、DVDレコーダー

オフィス家電  
複合機、コピー機、パソコン、エアコン等、大量廃棄の前にご相談ください!

アンティーク・骨董品  
和骨董品、掛け軸、中国骨董品、陶器、海外で人気!

発電機・コンプレッサー  
コンプレッサー、発電機、電動工具等、年式の古い大型サイズも買い取ります!

AV機器  
オーディオ、コンポ、ホームシアター

楽器  
ギター、ベース、トランペット、サクソフ、バイオリン、チェロ等

ASA 解体・片付け 相談窓口  
TEL.0268-71-7150  
FAX.0268-71-7151

株式会社A・S・A  
本社 〒386-0012 上田市中央1-3-5  
TEL.0268-71-7150 FAX.0268-71-7151  
E-Mail a.s.a.asia.jp@gmail.com

お見積りは無料です。  
お気軽にご相談ください。

asa解体 検索