

上田市の公共交通

上田市には鉄道、バス、タクシーをはじめとして、市民みんなが使える様々な「公共交通」があります。目的にあわせてご利用ください。

路線バス

交通事業者（上田バス、千曲バス、東信観光バス、ジェイアールバス関東）が運行する路線バスおよび高速バスです。市内線だけでなく市外線もあります。



■上田バス(株)
TEL0268-34-6602



■千曲バス(株)
TEL0268-22-2363
(上田営業所)



■東信観光バス(株)
TEL0267-53-5522



■ジェイアールバス関東(株)
TEL0268-68-2106
(小諸支店長久保営業所)



鉄道

市内にある駅からは、「北陸新幹線」、「しなの鉄道」、「上田電鉄別所線」の各路線が利用できます。



■北陸新幹線〈長野経由〉
(金沢⇄長野⇄上田⇄東京)
TEL050-2016-1600



■しなの鉄道
(妙高高原⇄長野⇄上田⇄軽井沢)
TEL0268-21-3470



■上田電鉄別所線
(上田⇄別所温泉)
TEL0268-22-3612



タクシー

いつでも利用できることがタクシーの魅力です。通常のタクシーだけでなく、ご家族や小グループの旅行、観光ガイドタクシーも行っています。



タクシー	
※上田観光自動車	0268-22-0200
※上田タクシー	0268-22-0055
※塩田観光タクシー	0268-38-3151
※省和タクシー	0268-22-0400
※菅平観光タクシー	0268-22-8484
※藤森タクシー	0268-35-0050
※松葉タクシー	0268-23-1161
和田タクシー	0268-42-2750
浅間観光タクシー	0268-26-2211

上田市観光ガイドタクシーのお申込みは※印のタクシー会社へお問合せください。

広告


特定建設業
株式会社 南


上田市住吉331-3

☎ (0268)25-0706
FAX (0268)25-0707

建設工事・リフォームは地域密着企業へ!

甲田建築

長野県上田市五加90 ✉ kohda4125@gmail.com
☎0268-38-2447 FAX.0268-38-8118

コミュニティバス

上田市では、路線バスに加え循環バスやオレンジバス、デマンドタクシーが運行しています。自ら車を運転できない高齢者や児童、生徒などの移動制約者、公共施設など施設利用者のための移動手段の確保、交通不便地区の解消、街の活性化を図るために運行しています。

上田市街地循環バス(青バス・赤バス)



青バス

青 上田市街地
循環バス
あおバス



赤バス

赤 上田市街地
循環バス
あかバス

- 運行日：月曜日から土曜日（日曜日・祝日・12月31日から1月3日は運休）
 - 運賃：1乗車200円（高校生以下・障がい者手帳所持者の方は100円、小学生以下無料）
- ※詳しくはP30を参照して下さい。

オレンジバス



- 運行日：月曜日から土曜日（日曜日・祝日・12月31日から1月3日は運休）
 - 運賃：60歳以上・障がい者・6歳以下の幼児は無料（以外の方は1乗車100円）
- ※詳しくはP32を参照して下さい。

丸子地域循環バス(まりんこ号)



- 運行日：月曜日から土曜日（日曜日・祝日・12月31日から1月3日は運休）
 - 運賃：1乗車200円（高校生以下・障がい者手帳所持者の方は100円、小学生以下無料）
- ※詳しくはP34を参照してください。

武石デマンド交通(武石スマイル号)



- 運行日：平日、土曜日、日曜日、祝日、お盆、年末年始は運休。
 - 運賃：1回乗車「武石地区、丸子一部地域 300円」「大屋駅 600円」
- ※詳しくはP34を参照してください。

広告

上田市 窓リフォームのプロフェッショナル

窓マイスターが
施工・対応いたします

網戸 修理・交換
窓ガラス 修理・交換
鍵 修理・交換
窓のリフォーム
防犯対策

有限会社水出サッシ建材
上田市常磐城三丁目12番40号

お気軽にお電話ください
TEL 0268-27-4513
http://www.mizuide.co.jp

P48 A-4

不動産(土地・住宅)でお困りの方へ…
無料相談随時受付中!!

お気軽に
どうぞ!!

宅地建物取引業 長野県知事(1)第5663号
公認 不動産コンサルティングマスター(1)第35107号

〒386-0002 長野県上田市住吉46-1
TEL 0268-71-7687
URL http://omestate.jp/
E-mail om.estate.ozawa@blue.ocn.ne.jp

株式会社 オームエステイ

P50 C-5

上田電鉄別所線の100年

別所線は走ります。みんなの希望を乗せて未来のかけ橋として…赤い橋を渡り再出発しました。



上田電鉄別所線の千曲川橋梁は、大正13年(1924)の完成。100年近く風雨に耐え、上田の発展を見守り続けてきましたが、令和元年10月の東日本台風で鉄橋の一部が崩落。赤い鉄橋が濁流を被った衝撃的な光景は、多くの皆さんの心を動かし、復旧を願う支援の輪が上田から全国へと広がりました。そして、令和3年3月、みんなの力で復旧した赤い鉄橋に再び電車が走りました。また令和3年6月、別所線は開業100周年を迎えました。長年にわたり上田市民に親しまれた別所線は、今や、欠くことのできない地域の宝です。

復興の軌跡



①落橋直後



②復旧工事



③復旧工事



④全線開通セレモニー

学生が活躍しています



上田女子短期大学
ガイドボランティア



長野大学
別所線100周年記念
「別所温泉駅伝」

祝 上田電鉄別所線100周年
大学生 vs 営業列車
スピードレース!?

広告

隆

基礎工事 土留め工事 駐車場
土間コンクリート工事 アスファルト舗装工事

株式会社
北村 土建

〒386-1322 上田市小島277-4
TEL 0268-38-5021 FAX 0268-38-8462

上田市近郊の不動産売買、電気工事は
弊社にお任せください!!

〒386-0151 長野県上田市芳田 1913-10

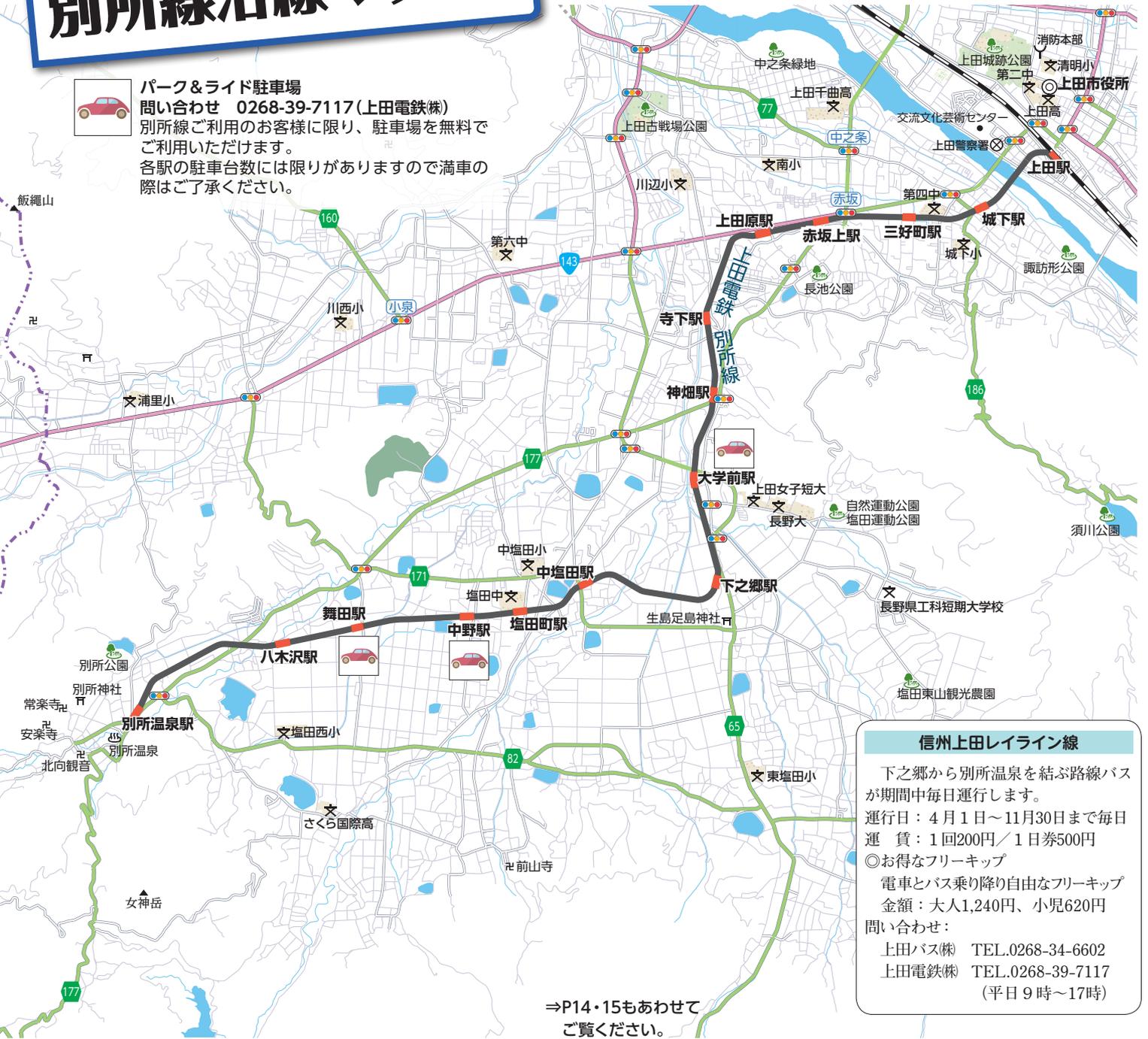
ジュン・コーポレーション(株)
TEL 0268-36-0020 定休日 / 日曜日、隔週土曜日
ゴールデンウィーク、お盆、年末年始
長野県知事免許(4)第4697号 **2社同じ建物になります!**

大屋電機工業 株式会社
TEL 0268-35-1286
長野県知事許可 第012746号 **お気軽にご相談ください**

別所線沿線マップ



パーク&ライド駐車場
 問い合わせ 0268-39-7117(上田電鉄株)
 別所線ご利用のお客様に限り、駐車場を無料でご利用いただけます。
 各駅の駐車台数には限りがありますので満車の際はご了承ください。



信州上田レイライン線

下之郷から別所温泉を結ぶ路線バスが期間中毎日運行します。

運行日：4月1日～11月30日まで毎日
 運賃：1回200円／1日券500円

◎お得なフリーキップ
 電車とバス乗り降り自由なフリーキップ
 金額：大人1,240円、小児620円
 問い合わせ：
 上田バス株 TEL.0268-34-6602
 上田電鉄株 TEL.0268-39-7117
 (平日9時～17時)

⇒P14・15もあわせてご覧ください。

広告

NEXT STAGE
 下請け製造業から研究開発型企业へ

最新鋭のマシニングセンターや3DCAD/CAMを導入し、確かな技術で高精度・高品質な金型の設計・製造から金型修理まで、お客様のご要望・ご注文にお応えします。さらに、よりお客様の事業の生産性を高めるための製造方法をご提案いたします。

アルミ casting 用金型・シェル用型等設計、製作、修理設計

上田エンジニアリング株式会社
 TEL 0268-38-8080 上田市本郷790-1

P71 F-2

「生きる」を創る。
Aflac

入る前も、入ってからもずっと。

アフラック募集代理店
井戸田実千代
 上田市五加557-3 ☎(0268)38-1826
 携帯090-4814-3938

やさしいうれしい
 カタチをご提案
ITO DA
 KOUMUTEN

いつも側にいますから。
 皆様のいつもの日々が
 普通の日々が
 いつもいつまでもあるように。
 その心でまた1日1日コツコツと
 心をこめてプロの仕事です。

井戸田工務店
 上田市五加557-3 ☎(0268)38-1826
 携帯090-4814-3938

P71 F-2

乗って残そう! 乗って生かそう! バス路線

バスに乗ろう! 運賃低減バス運行中!

持続可能な公共交通のために

今は車を運転している方も、いつかは免許を返納するときが来るかもしれません。高齢社会を迎え、公共交通の果たす役割はより大きくなっています。「みんなで支える公共交通」を目指し、多くのおみなさんからご利用いただけるよう、今後も地域の実情に合った公共交通の維持確保に努めていきます。

- 同一エリア内での乗降：1乗車当り 運賃上限300円
 - 隣接エリア間での乗降：1乗車当り 運賃上限500円
- ※対象となる路線バス：市内を運行する路線バス
(ただしJRバス長久保線を除く)

市内の乗車なら
1乗車あたり

上限 300円
または
上限 500円

※青木線は青木村内も運賃低減の対象です。



環境にやさしい!

バスは一度に多くの人を運ぶため、一人当たりの二酸化炭素の排出量を減らすことができます!

家計にやさしい!

自家用車はガソリン代や車検代など維持費が掛かります。バスは経済的です!

最終バスのご案内

- 上田駅 **21:35** (青木方面)
- 上田駅 **21:40** (丸子方面)
- 上田駅 **22:00** (真田方面)

※青木・丸子方面は平日のみ、真田方面は平日・土曜日運行



上田駅から
1乗車当りの運賃



⇒P35「公共交通4つのメリット」もあわせてご覧ください。

広告

家を愛する想いがカタチに

ホームページ
<https://stkr21.amebaownd.com>
注文住宅(新築・建替え)
水廻りのリフォーム
中古住宅のリフォーム

最善の快適空間をお約束いたします

有限会社 下倉建設
上田市蒼久保1050-3
TEL 35-0037
E-Mail stkr21@sand.ocn.ne.jp

大栄運輸株式会社

上田市真田町長6518番地
TEL.0268-72-2031 FAX.0268-72-4554
E-mail / sanadanosato@tmt.ne.jp

【きほん】バスの乗り方

はじめに「目的地(行き先)を確認しよう



バスの前方と横に行き先が表示されています。自分の目的地と合っているか確認しよう。



目的地が近づいたら降りる準備をしよう



整理券番号を見て目的地の料金を確認しよう。



降りたいバス停に近づいたら「とまります」ボタンを押してください。

バスの基本は、前降り・中乗り



出口

入口



整理券見本



整理券を1枚取る

バス料金の支払い方法

整理券と運賃又は回数券を入れます

50円・100円・500円のみ両替できます

1,000円札のみ両替できません

小銭の取り忘れに注意しましょう



●路線バス定期券・回数券販売場所

※循環バスの回数券は、循環バス車内や各営業所で販売しています。

バス会社	販売場所	電話番号
上田バス	別所線 上田駅 (西丸子線の定期券は取扱いなし)	22-3612
	別所線下之郷駅 (定期券は西丸子線のみ販売)	38-7950
	JA真田支所	72-2300
	菅平高原旅館組合	74-2003
	[回数券のみ取扱] ローソン真田町店・駅前食堂(真田)・ダック菅池(5,000円のみ)・上田バス営業所	
千曲バス	高速バス上田予約センター (千曲バス上田営業所内)	22-0230
東信観光バス	かね七酒店(丸子)	42-2077
JRバス関東	JRバス関東長久保営業所	68-2106

お支払い・両替の注意点



- 運賃箱に運賃を誤って多く投入した場合は、その場で運転士にお伝えください。
- 走行中の両替は大変危険ですので、ご遠慮願います。
- 定期券はしっかり見えるように、ご提示願います。

広告

建具・ドア・インテリア家具・木製サッシ

Wood tec 

株式会社 ウッドテック秋富

真田工場 〒386-2201 上田市真田町長5589
TEL.0268-72-2003
芳田工場 〒386-0151 上田市芳田1052
TEL.0268-71-5611
<http://www.akifu.com/>



北原設備株式会社

水回りからリフォームまで
上田市上下水道指定工事店

給排水工事のことなら当社にお任せください!

〒386-0022 (0268)
上田市緑が丘2-6-21 ☎24-1797



時刻表は左記QRコードから
ご確認ください。

上田バス

- ① 菅平高原線
- ② 真田線（渋沢線）
- ③ 傍陽線
- ④ 豊殿線
- ⑥ 久保林線
- ⑦ 信州上田医療センター線
- ⑧ アリオ上田線
- ⑪ 塩田線
- ⑭ 西丸子線
- ⑳ 上田草津線
- ㉑ 信州上田レイライン線（毎年12月～3月は運休）

千曲バス

- ⑤ 祢津線
- ⑨ 室賀線
- ⑩ 青木線
- ⑫ 鹿教湯線
- ⑬ 武石線
- ⑰ 上田松本直行バス

東信観光バス

- ⑯ 中仙道線
- ⑰ 丸子線

JR バス関東

- ⑱ 長久保線

上田草津線バス停の運用について
「住吉」「幸村の郷夢工房前」…草津行：乗車のみ 上田行：降車のみ
「新鹿沢温泉」…草津行、上田行共に乗降可
「万座・鹿沢口」…草津行：降車のみ 上田行：乗車のみ

上田駅お城口乗降場案内

- ① ①千曲バス運行路線
②真田(渋沢)・傍陽・豊殿・塩田・医療センター・アリオ上田・久保林線
- ② ③菅平高原線・長久保線・上田草津線
④市街地循環バス(青・赤)・オレンジバス

③ ④

上田駅

令和4年4月1日現在



広告

VISION-私たちの夢-
『見える』で差のない世界をつくる

mimoto
since 1971

メガネ・コンタクトレンズ・補聴器 国分店 上田市国分250-6 0268-26-3610 水曜日定休
上田東店 上田市上田東905-2 0268-22-3610 木曜日定休
上田インター店 上田市住吉62-2 0268-23-3610 火曜日定休
小 店 小城市南町2-6-6 0267-26-3610 日曜日定休
※営業時間 10:00~19:00

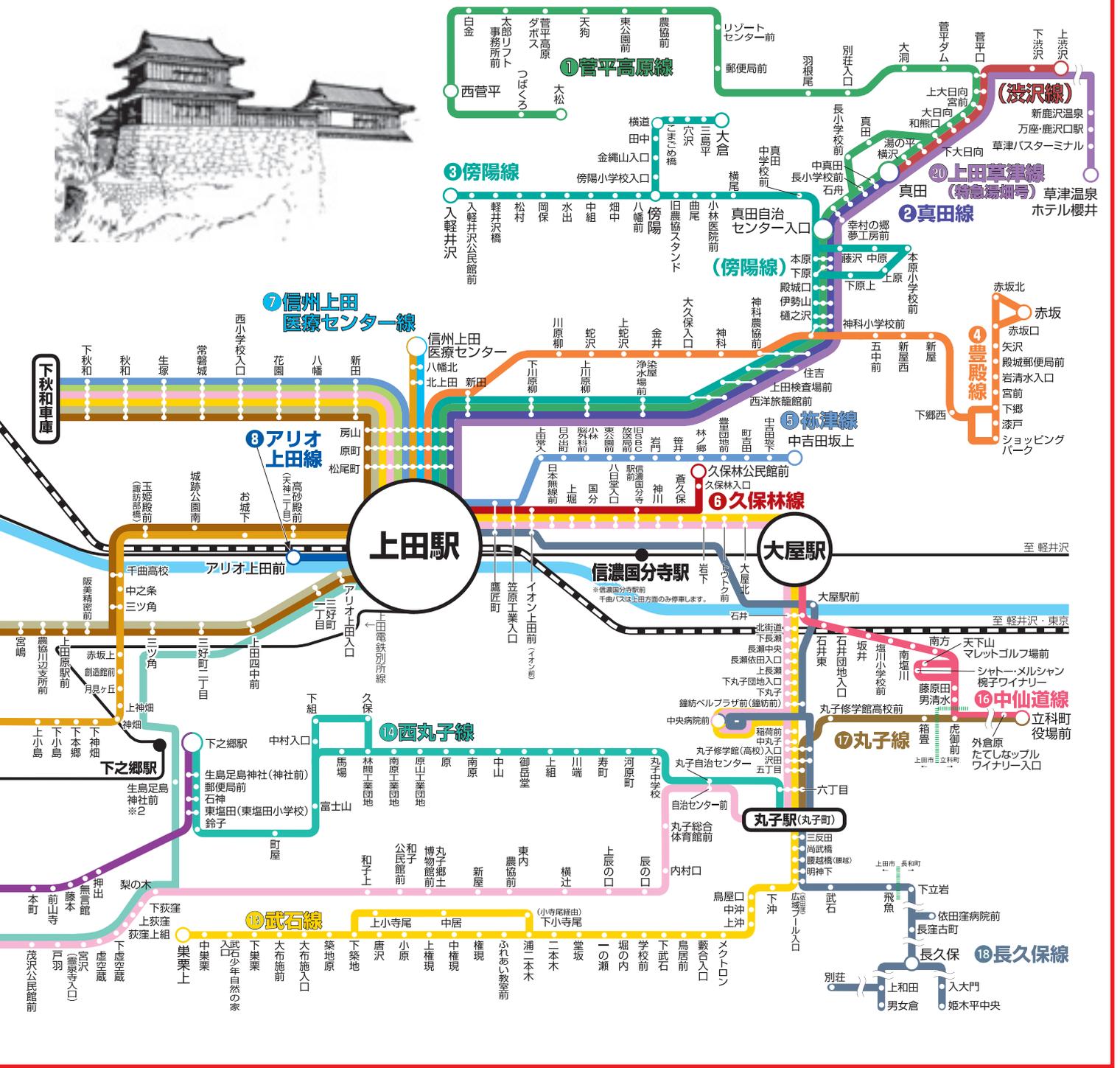
メガネのミモト

メガネのミモトは、ながの子育て家庭 メガネ一式
優待パスポート事業に協賛しております。5%OFF

有限会社 永 商

◆貨物自動車運送事業 ◆貨物取扱事業
◆倉庫事業 ◆霊柩事業 ◆梱包資材販売

上田市真田町長6246-1 TEL:0268-72-9111 FAX:0268-72-9222



広告

信州果実のドライフルーツで
美味しく楽しく健やかに **Tamai Fruit**

豊富な果実、地域の風土を活かして
果物に添加物を使わない
ドライフルーツを製造しています。
是非お越しください！！

玉井フルーツ店
〒386-0012 長野県上田市中央 4-11-11
営業時間 10:00 ~ 18:00 定休日 火曜日
TEL 0268-22-0581

販売サイト
ホームページはこちらから！

リモデルで甦るジュエリー

*ジュエリーコーディネーター
 *ジュエリーリモデルカウンセラー
 *真珠シニアアドバイザー
 *真珠メンテナンスマスター
 *時計修理技能2・3級
 上記保持者常駐

創業1912年
YAJIMA

リモデルジュエリーの大きな魅力は
そこに込められた願いや思いを受け継ぐことです。
ヤジマはサステナブル(持続可能)な社会を目指します。
〒386-0012 上田市中央 2-8-10 TEL 0268-22-3111 FAX 0268-27-5600
ジュエリーヤジマ 検索

上田市街地循環バス「青バス」・「赤バス」

● 運行日: 平日と土曜日
 ※日曜、祭日及び12月31日から1月3日は運休

● 運賃: 1回200円
 ※高校生以下、障害者手帳所持者は100円
 ただし、小学生以下は無料

上田市街地循環バス

青運行 (青バス) ➡	※8:15	8:18	8:22	8:28	8:34	8:47	9:00	9:03	9:05	9:16	9:30	9:34	9:44	9:48	
	10:20	10:28	10:32	10:38	10:44	10:57	11:00	11:03	11:05	11:16	11:30	11:34	11:44	11:48	
	13:20	13:28	13:32	13:38	13:44	13:57	14:00	14:03	14:05	14:16	14:30	14:34	14:44	14:48	
	15:20	15:28	15:32	15:38	15:44	15:57	16:00	16:03	16:05	16:16	16:30	16:34	16:44	16:48	
							17:10	17:13	17:15	17:26	17:40	17:44	17:54	17:58	
運行経路	上田駅	イオン上田前	文化会館 会館前	山口西	信州上田 医療 センター	公園 市役所前	上田駅	アリオ 上田前	高齢者 福祉 センター	西上田 駅南口	城北	信州上田 医療 センター	公園 市役所前	上田駅	運行経路
	9:10	9:02	8:58	8:52	8:46	8:34	8:30	8:25	8:23	8:12	7:58	7:54	7:44	7:40	
	11:50	11:42	11:38	11:32	11:26	11:14	11:10	11:05	11:03	10:52	10:38	10:34	10:24	10:20	
	14:50	14:42	14:38	14:32	14:26	14:14	14:10	14:05	14:03	13:52	13:38	13:34	13:24	13:20	
	16:50	16:42	16:38	16:32	16:26	16:14	16:10	16:05	16:03	15:52	15:38	15:34	15:24	15:20	
	17:50	17:42	17:38	17:32	17:26	17:14	17:10								

日曜・祝祭日及び12/31～1/3は運休
 ※鷹匠町経由(松尾町、海野町、横町は通りません)

お得な「循環バス共通回数券」発売中です!!
 「上田市街地循環バス」、「丸子地域循環バス」に利用できるお得な回数券を発売中です。ぜひ、ご利用ください。
 <金額>1冊1,000円(1冊50円券22枚付きで100円サービス)
 <購入場所>循環バス社内、上田バス(株)・かね七酒店

広告

土木工事
とび・土工工事
石工事

舗装工事
しゅんせつ工事
水道施設工事

上野建設 株式会社

〒386-0411 長野県上田市生田 3563
 TEL/FAX (0268) 42-2952

未来を建てる それが私たちの使命です

株式会社 宮下組

MIYASHITA

地域の皆さまに支えられて創業100余年。
 住宅、建築、土木の3事業を通じて、皆さまの暮らしと産業活動に不可欠な基盤と空間づくりに取り組んでいます。

上田市踏入2-1-17
 TEL: 0268-22-0271
 FAX: 0268-25-6123
<http://www.miyashitagumi.co.jp/>



運転免許証 自主返納促進事業について

高齢者等の交通事故の防止と外出しやすい環境を作り、公共交通を利用するきっかけをつくるため、運転免許証自主返納を促進します。

支援内容

タクシー利用補助券1万円分を交付します。

下記の①②どちらかを選択できます。(有効期間は交付から3年以内。本人のみ利用可能)

①タクシー利用補助券1万円分(500円×20枚)

②武石スマイル号利用補助券1万円分

(300円×33枚+100円券×1枚)

タクシー利用補助券は、上田市内に営業所のあるタクシー事業者9社で利用可能。

武石スマイル号利用補助券は、武石スマイル号運行事業者で利用可能。

1回
限り

対象者

全ての運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書の交付を受けた、市税の滞納がない上田市民の方。

申請期間

申請期間は、運転免許証を自主返納した日から**1年以内**です。



広告

自然の風味で健康いきいき

グリーンマーク®

伝え継ぎたい食卓への想い

グリーンマークとは
発色剤・着色料・保存料・リン酸塩
を使用しないでつくられた
信州ハムのハム・ソーセージに
付けられるシンボルマークです。

信州ハム株式会社
長野県上田市下塩尻 950

100th anniversary

人とのふれあいを大切に
地域の繁栄に貢献する

おかげさまで創立100周年

上田信用金庫

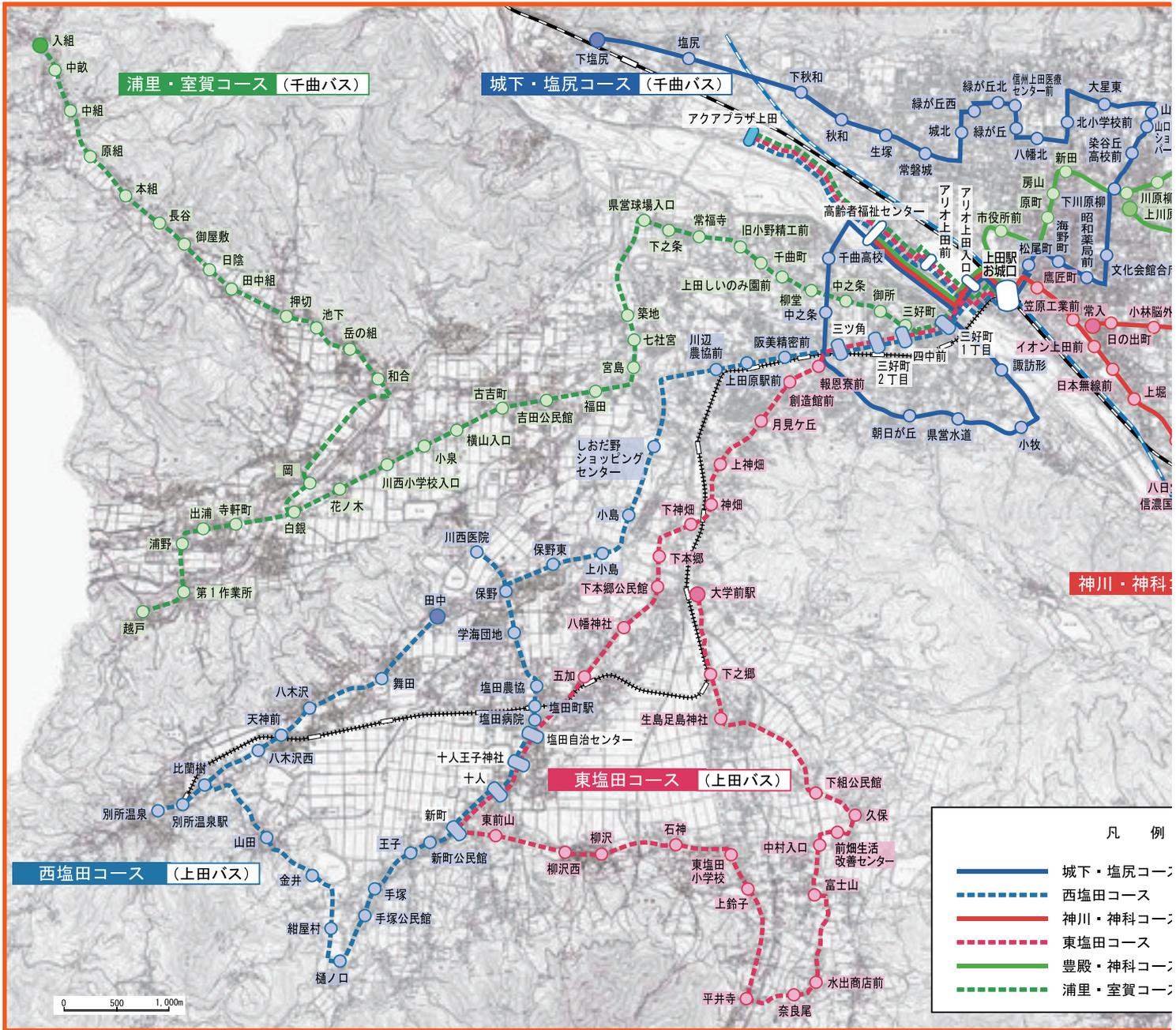
ホームページはこちら

オレンジバス

●運行日：平日・土曜日

(日曜・祝祭日・12月31日～1月3日までは運休します。)

【運賃】60歳以上・障がい者・幼児(6歳以下)… 無料
上記以外…………… 定額100円



広告

灯油 配達承ります!
 タイヤの空気圧チェック・交換
 オイル交換、お任せ下さい!

年齢、使用環境に合わせたムダの無い自動車保険契約をご提案致します。
 ご加入をご検討中のお客様は、お気軽にスタッフへお声掛け下さい!

お気軽にお問合せ下さい TEL:0268-85-3071

一般貨物自動車運送事業
一心流通システム有限会社
 上田市下武石1212番地7 TEL:0268-85-3838
丸城石油 武石SS
 有限会社ウィル (日新火災海上保険(株) 富国生命保険相互会社代理店)




MIYAJIMA
 有限会社 ミヤジマ

https://miyajima-inc.jp/

感染防止関連商品の販売
 プラスチック成形・加工



※掲載されている時刻表および路線図のデータは、令和4年4月1日現在のものです。

丸子地域循環バス「まりんこ号」

運行概要

- 運行日
月曜日から土曜日
※日曜、祭日および12月31日～1月3日は運休
※曜日によって運行時間が異なりますので、ご注意ください。
- 運賃
1回200円
※高校生以下、障害者手帳所持者は100円
ただし、小学生以下は無料

丸子地域循環バス時刻表

月・水・金曜日											
運行経路	中央病院前	下丸子団地入口	老人福祉センター	藤原田	石井	老人福祉センター	中央病院前	自治センター	丸子駅前	沢田	中央病院前
東コース	8:30	8:35	8:37	8:48	8:59	9:06	9:13	9:19	9:21	9:24	9:30
	11:25	11:30	11:32	11:43	11:54	12:01	12:08	12:14	12:16	12:19	12:25
	14:50	14:55	14:57	15:08	15:19	15:26	15:33	15:39	15:41	15:44	15:50
運行経路	中央病院前	沢田	自治センター	丸子駅前	深山	自治センター	中央病院前	龍の森センター	信州国際音楽村	老人福祉センター	中央病院前
西コース	9:50	9:56	9:58	10:00	10:14	10:22	10:29	10:40	10:48	11:02	11:09
	13:15	13:21	13:23	13:25	13:39	13:47	13:54	14:05	14:13	14:27	14:34
	16:10	16:16	16:18	16:20	16:34	16:42	16:49	17:00	17:08	17:22	17:29

広告

まるこ整骨院

受付時間	月火水金/8:30~12:00 14:30~18:00 木曜/8:30~12:00、土曜/8:30~12:30
休日	木曜午後、日曜、祝日 ※電話での受付対応しております

上田市上丸子950 ファーストビル1F

☎ (0268) 71-7477

※掲載されている時刻表および路線図のデータは、令和4年4月1日現在のものです。

武石デマンド交通「武石スマイル号」

※利用者は限定されます

武石スマイル号時刻表

※土日祝祭日、お盆、年末年始運休

【長和地区】		【丸子地区】		大屋駅	
・依田窪病院・たけなか医院		・丸子中央病院・沢田商店街 ・丸子図書館・丸子駅 ・岸医院・ヘルプラザ			
行き便	帰り便	行き便	帰り便	行き便	帰り便
			8:00		
8:30		8:30			
9:30	10:15	9:30		9:30	10:20
10:45	11:15		10:50		
	12:30	11:30	12:30		
14:15	14:45	14:15		14:15	15:30
15:15	15:45		15:45		
		16:30			

ご利用料金

- 1回乗車 **300円**
 - 武石地域内 ●丸子駅 ●沢田商店街
 - 丸子中央病院(1階正面玄関)
 - 丸子ヘルプラザ(ツルヤ、D2) ●岸医院
 - 依田窪病院 ●たけなか医院 ●丸子図書館
- 1回乗車 **600円** ●大屋駅

※利用するには、事前に登録が必要となります。下記電話番号までお問い合わせください。
 ※割引乗車券は11枚つづり1シートで3,000円です。(商工会または車内で販売しています。)
 ※障害者手帳所持者は運賃が半額になります。
 ※運転免許自主返納者には1万円分の利用補助券が支給されます。(1回限り・申請期限あり)
 (警察署が発行する運転経歴証明書を持参の上、各地域自治センターへお問い合わせ下さい。)
ご連絡先 0268-41-4555(30分前までにお電話でお申し込みください)

火・木・土曜日											
運行経路	中央病院前	沢田	自治センター	丸子駅前	深山	自治センター	中央病院前	龍の森センター	信州国際音楽村	老人福祉センター	中央病院前
西コース	8:30	8:36	8:38	8:40	8:54	9:02	9:09	9:20	9:28	9:42	9:49
	11:20	11:26	11:28	11:30	11:44	11:52	11:59	12:10	12:18	12:32	12:39
	14:45	14:51	14:53	14:55	15:09	15:17	15:24	15:35	15:43	15:57	16:04
運行経路	中央病院前	下丸子団地入口	老人福祉センター	藤原田	石井	老人福祉センター	中央病院前	自治センター	丸子駅前	沢田	中央病院前
東コース	10:05	10:10	10:12	10:23	10:34	10:41	10:48	10:54	10:56	10:59	11:05
	13:30	13:35	13:37	13:48	13:59	14:06	14:13	14:19	14:21	14:24	14:30
	16:20	16:25	16:27	16:38	16:49	16:56	17:03	17:09	17:11	17:14	17:20

※標記以外の停留所及び発着時刻に関しては、丸子地域自治センター ☎42-3100 までお問い合わせください。

地域の皆様に信頼される「かかりつけ薬局」を目指します

そめや薬局

上田市中央6-5-25
TEL: 0268-22-7352
FAX: 0268-22-9936
 営業時間: 9:00~19:00
 定休日: 日曜、祝日

そめや古里薬局

上田市古里64-5
TEL: 0268-23-7540
FAX: 0268-23-7545
 営業時間: 8:30~19:30
 土曜日は 18:30 まで
 定休日: 日曜、祝日

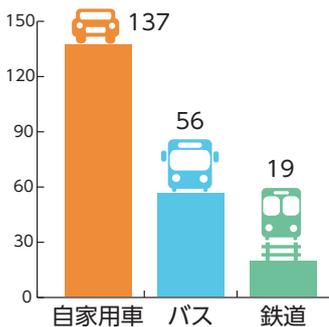
公共交通の(4)つのメリット

公共交通には様々なメリットがあります。
この機会に、通勤・通学、お買物等に公共交通をご利用ください。

1 環境に優しい

二酸化炭素の削減効果は、自家用車と比較して、バスが2倍、鉄道が7倍以上です。

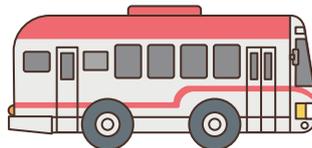
■輸送量当たりの二酸化炭素の排出量
(g-CO₂/人km)



少ない方が
地球に
やさしいよ！

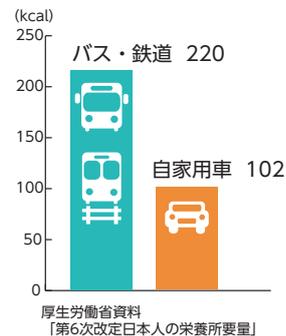
国土交通省資料
2017年度「運輸部門に
おける二酸化炭素排出量」

2 健康の増進



徒歩での移動距離が短い自家用車に比べ、公共交通を利用するとバス停や駅からの移動で歩く機会や距離が増えます。日常的に運動量が増えることで、生活習慣病予防などにもつながります。

■公共交通の利用で消費されるカロリー



厚生労働省資料
「第6次改定日本人の栄養所要量」

3 家計に優しい

自家用車の場合、購入費、車検代、保険代、ガソリン代などを合わせると月額4万円程度かかるデータもあります。自動車の所有は、固定費を考えると決して安いわけではなく、運転に自信がない高齢者などにとっては、安全面と経済面からも公共交通機関への乗り換えは選択肢の一つと言えます。



4 渋滞の緩和

自家用車の利用者が減少すると通勤通学時間帯の道路の交通量が減り、渋滞の緩和にもつながります。



広告



住まいのお困り事やご要望をご相談下さい
住宅新築・リフォーム工事のことなら

有限会社 高桑建築

取締役 原光行

☎0268-24-5750

長野県上田市住吉287番地7