

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



概要

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15万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。



交通

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

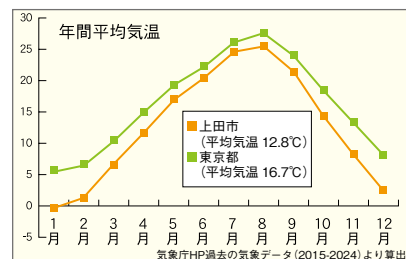
奈良時代から東山道の拠点として栄え、交通の要衝だった上田。現在はJR北陸新幹線、しなの鉄道、上田電鉄別所線が上田駅で接続し、上信越自動車道（上田菅平インターチェンジ）を有しています。



気候

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970mm。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。



医療

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

13施設

診療所数

104施設

歯科診療所数

72施設

薬局

89施設

令和4年版上田市の統計



降水量

1689.1

東京



日照時間

2024.8

1447.6

大阪

2184.2

974.3

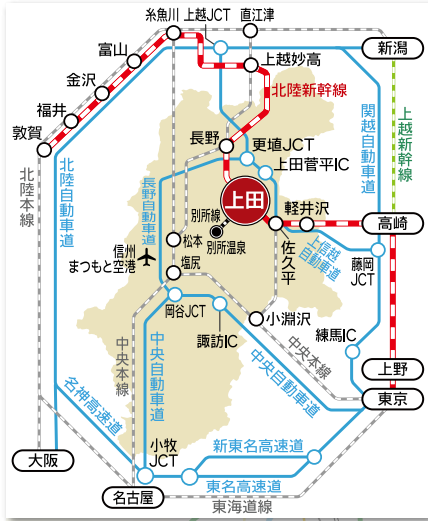
上田

2283.3

気象庁HP過去の気象データ(2015-2024)より算出

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（敦賀回り）北陸本線→敦賀→北陸新幹線（長野経由）→上田駅

大阪から約4時間30分（東京回り）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

面積

552.04km²
東西 約31km
南北 約37km

標高

456m(市役所)

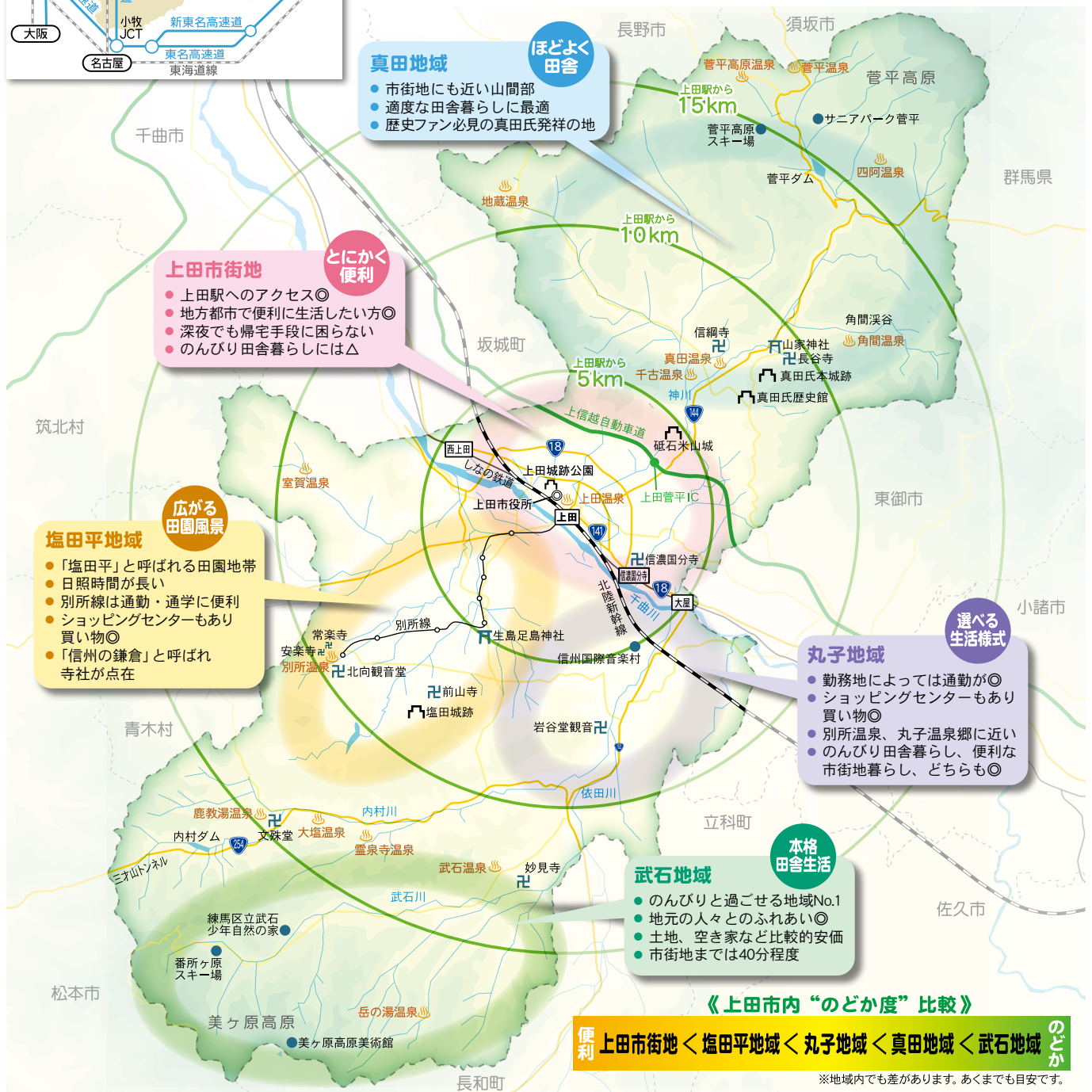
人口

152,188人

世帯数

65,348

※令和4年版上田市の統計



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、住宅政策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ご覧いただけます。

■信州うえだ空き家バンクホームページ
<https://www.city.ueda.nagano.jp/akiyabank/search.php>

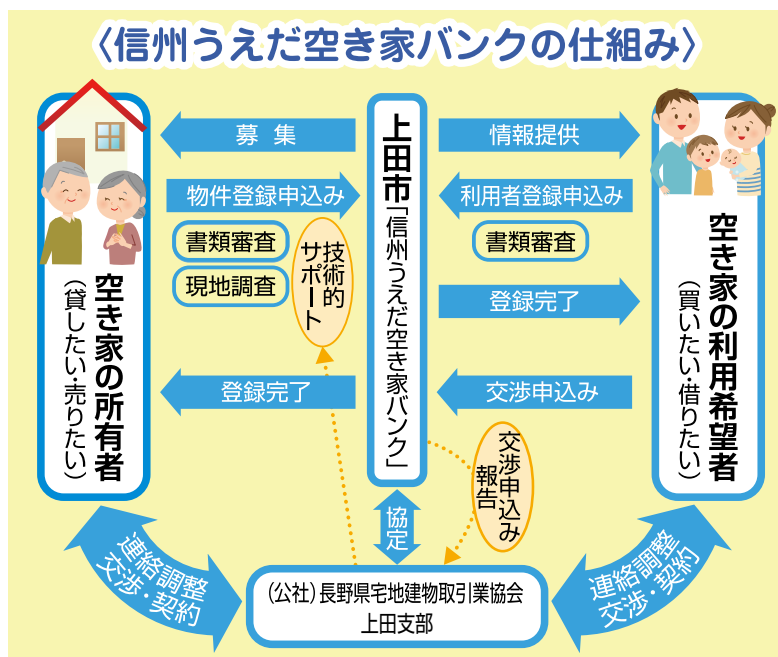


■お問い合わせ
TEL : 0268-21-0061

■公式 SNS
Instagram



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	問い合わせ	信州うえだ空き家バンクへの登録	物件の見学	契約の交渉
上田市ホームページ及び上田市住宅政策課、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 X／ @akiyabank_ueda	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 akiya-bank@city.ueda.nagano.jp	物件の見学や交渉申込みには信州うえだ空き家バンクへの登録が必要となります。「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。 	見学希望日の原則一週間前までに「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。 	物件の売買及び賃貸契約は、担当不動産業者と利用者自身の交渉になります。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-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(3LDK~4DK)
上田市	4.5万円	4.68万円	8.77万円
世田谷区	6.03万円	17.69万円	27.66万円

※ 2025 年1 月公益社団法人全国宅地建物取引業協会連合会「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	5（3%）
～ 10,000 円	72（36%）
～ 15,000 円	68（34%）
～ 20,000 円	31（16%）
それ以上	22（11%）

令和4年度自治会アンケートより

上田市の土地代の相場

一坪 3万円 ～ 20万円 程度
山間部 中央市街地

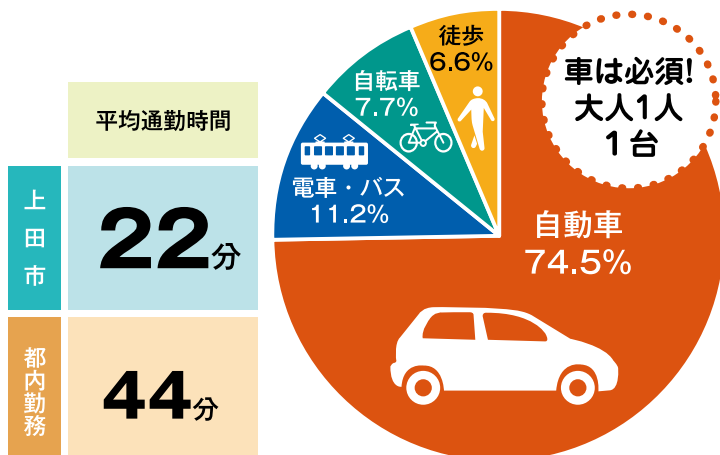


職住近接も上田暮らしのメリット。交通手段は74.5%が自動車。職場への行き来に満員電車のストレスがありません。風景の変化から季節の移り変わりを感じながら出勤できます。



「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



※令和5年住宅・土地統計調査及び編集部調査より

品目	上田市	世田谷区
ゴミ袋 1枚	5～50円	0円（指定なし）
公示地価（平均） 1坪	約13.9万円	約258万円
水道代（2ヵ月）※口径20mmの場合 30m ³	6,466円	4,224円
下水道代（2ヵ月） 30m ³	5,844円	2,926円

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

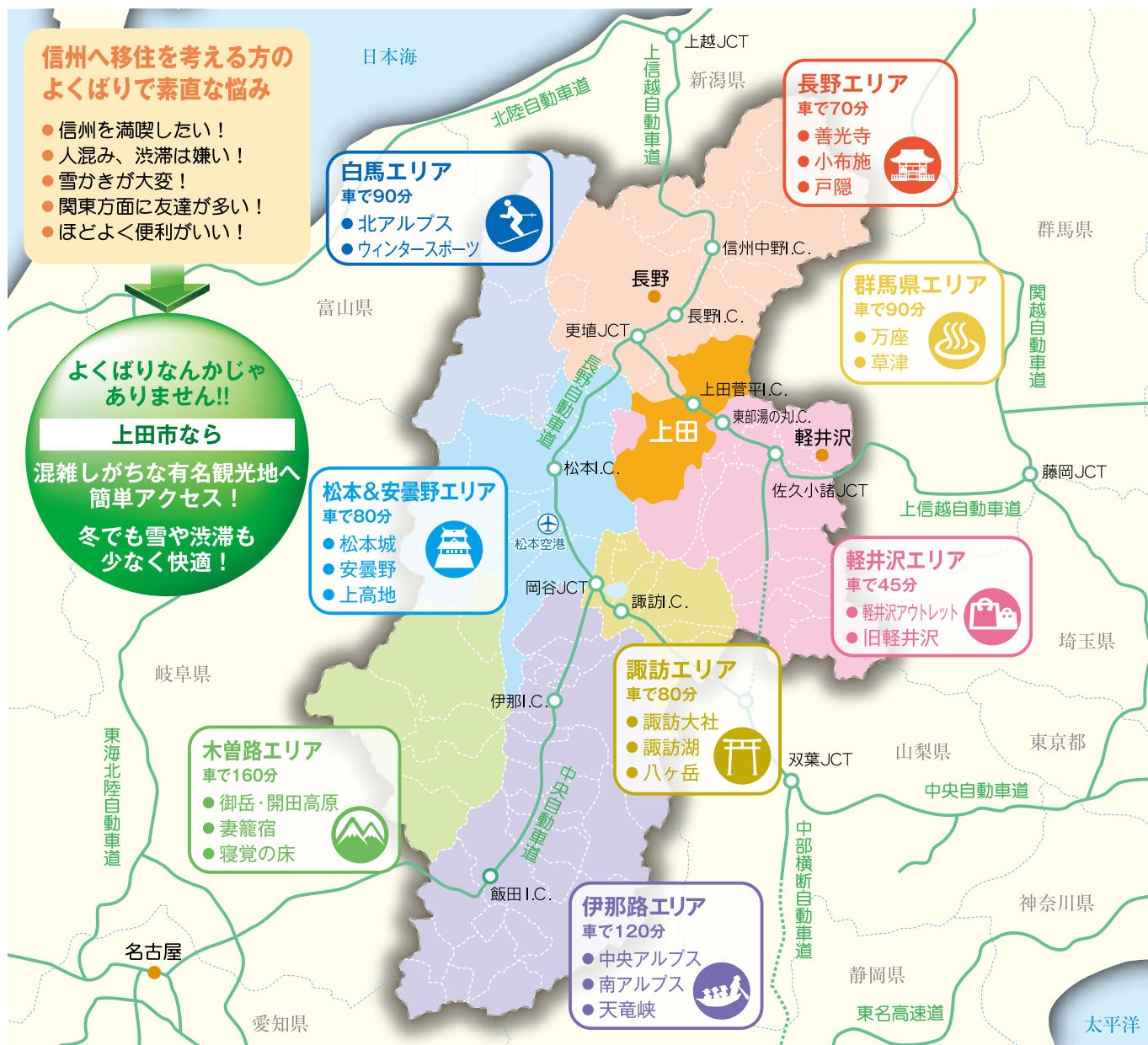
信州最古の別所温泉や
鹿教湯温泉など名湯・秘湯の盛りだくさん

- 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100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、散策にだけませんか。

主な映画ロケ作品
(公開年/場所)
『シンペイ歌こそすべて』(2024/旧宣教師館ほか)
『きさらぎ駅』(2022/八木沢駅ほか)
『サヨナラまでの30分』(2020/柳町)
『最初の晩餐』(2019/上室賀ほか)
『サムライ』(2015/上田市全域)
『青天の霹靂』(2014/上田映劇ほか)
『サマーウォーズ』(2009/碓氷・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)



『青天の霹靂』ロケ風景



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



うえたトリップナビ

縁あって移住してくださった方に、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眺望の郷 岩清水



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實踐中。

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。

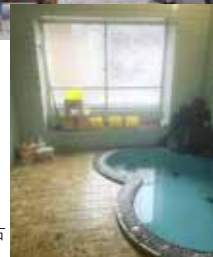
以前から移住に関心はありましたが、遠い未来の話だと思っていたところ、働く場所に制限がなくなったため一気に現実的なものとなりました。

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きたいです。



夏の暑い日は涼しい高原までドライブ



冬の寒い日は信州最古の別所温泉で温まる



NABO Books & Cafe

ココが♡
お気に入り



地元の食材をふんだんに使った食季café展のお弁当



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。



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。

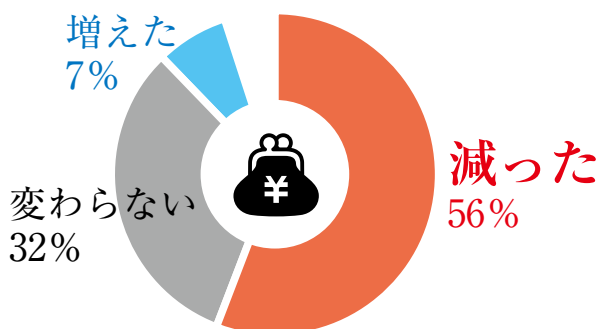
家のまわりで子どもたちが走り回って遊べる。

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。

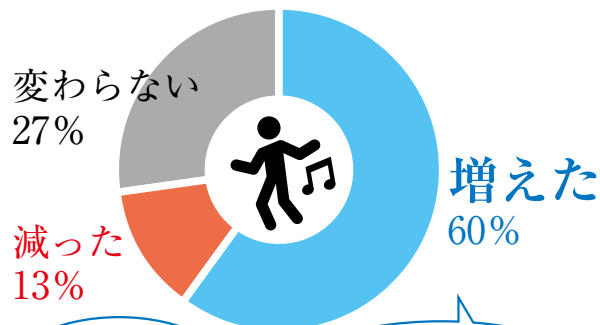
新鮮な野菜、果物など食品が安くおいしいこと。

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？



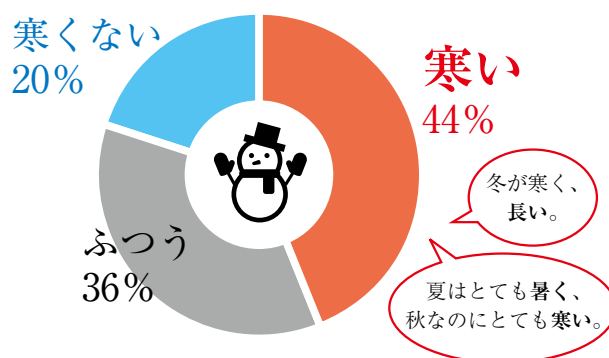
家族と同じ時間に朝食、夕食をとれるようになった。

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、平日の仕事を週4日に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。

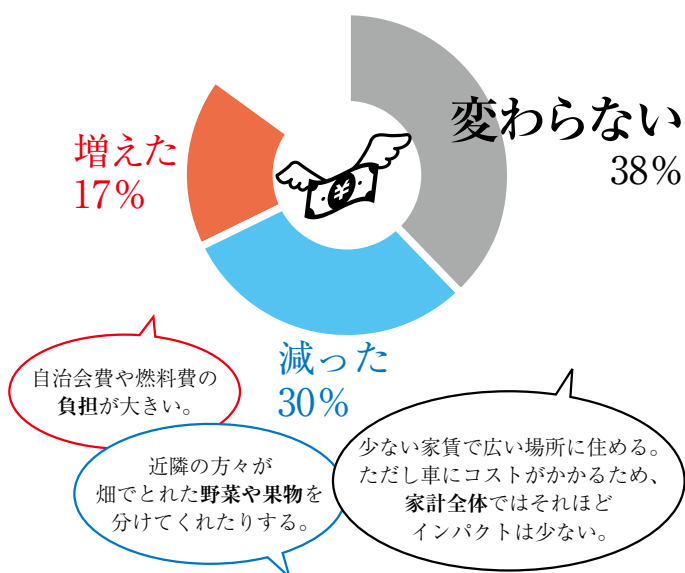
Q 寒い？



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。

花火大会は人が少なく、見やすくて子どもも連れていける。

「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。

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。 コワーキング施設



TEL 080-9988-0519

上田市下之郷 512-10 (上田リサーチパーク内)



上田駅より車で約15分。自然豊かな小高い丘の上に位置する+519worklodgeは、移住後のリモートワークや、創業を考えている方におすすめの施設です。大きな窓のコワーキングエリアには四季折々の風景が広がり、「ビジネス」と「リラックス」の両立が実現します。テラスではアウトドアチェアに腰を下ろし、お仕事の合間に自然浴で息抜きなんてことも。

3時間 500円
1DAY 1,000円



詳しくはこちら

+519worklodgeでは上田市創業支援プラットフォームによる女性の創業支援も行っています。

「女性のための創業スクール」や、女性起業家の交流会など、創業を目指す女性を応援するイベントを種々開催。2016年より延べ700人以上にご参加いただいています。施設は女性スタッフが多く、女性も安心してご利用いただける環境を整えています。宿泊も可能です。上田への移住を検討されている方の滞在先にもぜひお役立てください(宿泊には条件があります)。

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 (AREC)

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立地している、企業のニーズと大学のシーズ、また企業同士のニーズとシーズのマッチングなどを目的とした産学官連携施設です。地域の420社・団体がAREC会員として参画。

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

■上田市農業政策課

TEL 0268-23-5122

■JA信州うえだ上田東地区事業部営農課

TEL 0268-23-2343

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

■上田市農業政策課
TEL 0268-23-5122

■長野県上田農業農村支援センター
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 2019
上田地域で新規就農を目指す方を研修生として受入れ、技術習得と農地あっせん等を支援します。



〈上田市の就職支援〉

上田市就労サポートセンター（産業振興部 地域雇用推進課）

「上田市の企業にUターン就職したい!」「上田市に移住したいけど、どんな仕事があるの?」
そんな皆様のご相談を専任のキャリアコンサルタントがお受けいたします。
お気軽にお電話ください(事前予約をお願いいたします)。

【予 約 先】 0268-26-6023 受付時間：平日の 9:00 ～ 17:00
【相 談 日】 木曜日・金曜日の 9:00 ～ 17:00
【相談場所】 長野県上田市中央 4-9-1（勤労者福祉センター内）

〈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の「企業ガイド」をぜひご覧ください。
以下のホームページからも閲覧できます。

TEL 0268-22-4500

URL <https://ueda-job.com/>



上田市産業データ

産業の規模

工業



商業 (卸・小売業)



製造出荷額 5,255億円

従業員数 18,604人

事業所数 387ヶ所

「令和2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

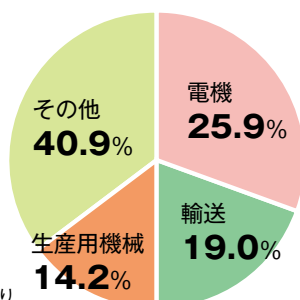
事業所数 1,534ヶ所

「平成28年経済センサス活動調査」より

製 造 業

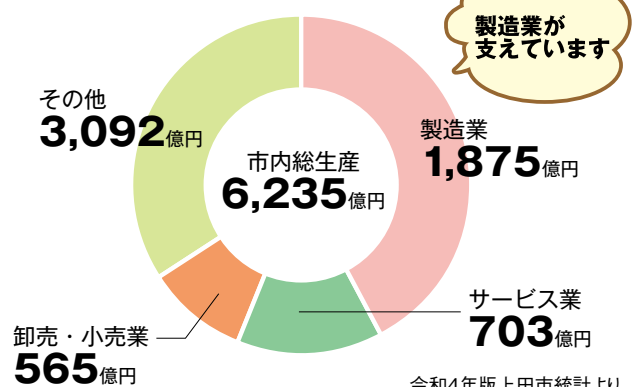
上田市の 製造品出荷額の内訳

製造品出荷額
5,255億円
(長野県内第4位)



経済産業省「令和2年工業統計調査」より

市内総生産



令和4年版上田市統計より

雇 用

全 体

就業者数
75,376人

就業率
56.4%

女 性

就業者数
34,141人

就業率
25.6%

シニア

就業者数
19,275人

就業率
14.4%

令和4年版上田市統計より

上田市では医療・福祉面でも「子育て」をサポート

ながの子育て家庭優待パスポート

地域全体で子育てを応援する社会づくりをめざし、事業に賛同した協賛店舗のご協力により「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施しています。

- 内 容：対象世帯にパスポートカードを交付し、協賛店舗で買い物などの際にカードを提示することで、割引などのサービスが受けられます。
- 配 付 方 法：転入時：住民異動の届け出の際配布します。
妊娠時：妊娠届を提出する際に配布します。
- 対 象 者：・18歳未満のお子さん(18歳に達する年度の3月末まで)がいる世帯
・妊婦さんがいる世帯
- 協 賛 店 舗：子育てパスポート事業に参加している 47 都道府県
上田市 351 店舗（令和 7 年 1 月現在）
- お問合せ先：子育て・子育て支援課 0268-23-5106
URL <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kosodate-k/16503.html>

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 <https://shinshuueda.hosp.go.jp/>



上田市内科・小児科書記救急センター

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 <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/iryo/4202.html>



利用状況（令和 5 年度）

小児科初期救急センター
診療日数：358日 受診者数：1,060人
内科初期救急センター
診療日数：358日 受診者数：494人

平均
3.0人／日

平均
1.4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き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。

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。

■利用料金：1日 3,050 円 ※デイ利用のみ
〒386-0022 長野県上田市緑が丘 1-27-32
(旧上田市立産婦人科病院内 1 階)
TEL 0268-23-5106

URL <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kosodate-k/3366.html>



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 0268-23-5106（子育て支援）
TEL 0268-24-7801（発達相談）
URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/site/kekkon-kosodate/>



結婚・出産・子育て
ポータルサイト

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

保育園・幼稚園等が充実しており、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施設もありますので、事前にお問い合わせください。

上田市保育課

〒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

61 園

※令和7年4月1日現在

公立保育園 28 園
公立認定こども園 1 園
私立保育園 4 園
私立認定こども園 10 園
小規模保育事業等 6 園
私立幼稚園 9 園
認可外保育施設 3 園

上田市内の教育機関

※令和6年5月1日現在

小学校数

24 校

1クラス平均27.0人

中学校数

12 校

1クラス平均32.1人

高等学校数

7 校

大学・短大数

4 校

公園数

56 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・年末年始は除く)

■時 間：9:00～12:00／13:00～16:00

■場 所：上田市中央 6-5-39

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

遊べる場所はありますか？

こんなときは
お気軽に
ご相談ください

子育ての
心配ごと・悩みごとは
どこに聞けばいいの？
引っ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！

電話でもOK!

初めての子どもで心配がいっぱい！

一時預かり

POINT

保護者の病気、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：未就園児

■開設日：月～金曜日

■場所：公立保育園 8 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