

# 自治会に加入しましょう



☎ 上田市自治会連合会（事務局） ☎22-4130

☎ 市役所 市民参加・協働推進課 ☎75-2230

## 私たちの毎日の暮らしは、自治会の活動によって支えられています。

上田市には、現在241の自治会があります。自治会は、地域に住む人々が互いに助け合い、協力し合うコミュニティ組織で、住民が安全・安心で快適に暮らせるよう、生活環境の維持や改善を行っています。また、緊急時にお互いが助け合えるよう、日頃から隣近所であいさつを交わしたり、回覧板での情報提供、地域のお祭りやレクリエーションなどの自治会行事を通して、住民相互の信頼関係や安心感を育む活動にも取り組んでいます。

### 防災 いざという時に備えて

火事や地震、風水害などの災害はいつでもどこで発生するかわかりません。各自治会では自主防災組織をつくり、いざという時に備えて、日頃から地域の安全点検や防災訓練、防災用資器材の整備を行っています。



### 安全 地域ぐるみの安全活動

多発する犯罪や交通事故を未然に防ぐため、各自治会では、市や各種団体と連携して、定期的な防犯パトロールや児童・生徒の登下校時の見守り活動などに取り組んでいます。



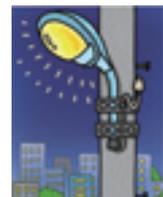
### 環境 ごみ集積所の管理・環境美化

家庭から出されるごみや資源物は、近隣住民の協力のもと、自治会で集積所を清潔に保つための管理やリサイクルに取り組んでいます。また、道路や側溝の清掃や草刈り、花いっぱい運動などの美化活動も推進しています。



### 防犯 防犯灯の設置・管理

夜間、暗い道や人通りの少ない道でも安心して通行できるように設置されている防犯灯ですが、その防犯灯の設置や管理に要する費用（新設・交換・電気料負担など）は自治会費で賄われています。



### 交流 住民同士の親睦・交流

地域のお祭りや子ども会、敬老会など、多世代の住民が気軽に参加できるさまざまな行事の開催を通して住民間の親睦と交流を図るとともに、災害時など、いざという時に隣近所が助け合える「絆づくり」に取り組んでいます。



### まち まちづくり組織（住民自治組織）

自治会だけでは解決が難しい課題などを解決するため、自治会よりも広いエリアの地域づくり活動を行う「まちづくり組織（住民自治組織）」の取組が広がっています。防犯、防災、子育て、交通など、地域ごとにさまざまな取組が進められています。



### 広告

**お引越しに** **ご結婚時に** **転勤時に**

一人暮らしの女性でも安心!  
詳しくは動画をチェック

YouTube

LINEで写真を送るだけで簡単お見積り! お友だち追加はこちら

ホームページでなんでもお気軽にご相談ください! お問い合わせフォームはこちら

**おすすめプラン**

●軽トラック1台丸ごと積み放題プラン  
9,800円～最大25,000円まで

自転車・バイク・マシン他 何でも回収いたします!!

**信州エコサービス**

見積・相談 無料

0268-43-3050

長野県上田市下丸子325

**はり・きゅう**

**ふるさとの針灸院**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:30	●	●	●	●	●	●	休
15:00～19:00	●	●	●	●	●	休	休

※訪問施術承ります。

**定休日 土曜午後、日曜、祝日**

上田市古里94-11

**TEL.0268-25-8833**

創業明治34年

**株式会社 アオヤキ印刷**

[取扱品目] 自費出版・記念誌・作品集

上田市住吉558-11

TEL.23-5588 FAX.22-6466

## 自治会加入Q&A

### Q. なぜ自治会が必要なのですか？

**A** 私たちが生活していく上で、個人の力だけでは対応できないことがたくさんあります。例えば、ごみ集積所や防犯灯の設置・管理、いざという時に避難場所となる公民館などの維持・管理、道路や側溝の清掃、子どもや高齢者の見守り、防犯パトロールなど、私たちが日々、当たり前のよう享受着いることが、実は、地域住民の活動や費用負担（自治会費）によって支えられていることをご存じでしたか。自治会は、地域住民が互いに助け合い、協力し合うコミュニティ組織として、地域課題の解決や住みよい地域づくりに取り組んでいます。また、行政（市）と地域住民のパイプ役として、地域の要望を行政に届けています。

### Q. 税金を払っているのだから、市役所が全部やってくれるのではないのですか？

**A** 社会状況や価値観の変化に伴って、住民のニーズも複雑化・多様化してきており、行政だけで対応することは難しくなっています。「自助」「互助」「公助」という考え方があり、個人と自治会、行政が役割を分担しながら、支え合う仕組みづくりが必要です。特に、大規模災害の発生時には、行政による公的支援に限界があることから、地域内での助け合いが重要になります。

### Q. 自治会に加入しないとイケないのですか？

**A** 皆さんがいつも利用しているごみ集積所の管理や、夜道を照らす防犯灯の設置などの生活に密着したさまざまな取組は、自治会員である地域住民の活動と費用負担（自治会費）により賄われています。また、火事や自然災害が発生した際、消火や救助活動に従事する「消防団」の運営も自治会から支出される協力金によって支えられています。こうした地域内での「受益」と「負担」の関係は、私たちが日々の生活を送る上で欠くことができませんので、ご理解をいただき、ぜひ加入をお願いします。

### Q. 自治会加入のメリットは何ですか？

**A** 過去の災害では、被災した人の多くが家族や近隣の住民により救助されています。いざという時に備え、日頃から隣近所とのつながりを持つことが何よりも大切であるため、自治会への加入をお勧めします。子どもがいるご家庭では、夏祭りなど自治会主催のイベントへの参加を通して、子どもだけでなく、親同士が顔見知りになることができます。また、移住してきた方にとっては、懇親会などを通して、世代を超えた仲間づくりができるメリットもあります。

### Q. 忙しくて活動に参加できないのですが？

**A** 仕事が忙しい、子育てや介護で忙しいなど、人にはそれぞれ事情があります。忙しさがひと段落してから、また、できる範囲で構いませんので、自治会の活動に参加したり、ご理解をいただきたいと考えています。

### Q. 自治会に加入するにはどうしたらいいのですか？

**A** お住まいの地区の自治会長に直接申し出ていただくか、転入・転居時にお渡しする自治会加入リーフレットに折り込んである加入申込書を市役所市民課または各地域自治センター市民窓口へ提出してください。また、FAX、メールの他、市ホームページでも受け付けています。以下のQRコード<sup>®</sup>（ながの電子申請サービスにリンク）からも申し込みできます。お申し込みいただいた内容は、市から自治会長へ連絡します。その後、自治会長または自治会役員から加入に際して諸手続きについての連絡がありますので、ご承知おきください。加入する自治会や自治会長の連絡先がわからない場合や、加入に際してご不明な点などがありましたら、前頁の問い合わせ先までお気軽にご相談ください。



#### 必要事項

- 加入する自治会名
- 氏名（世帯主名）
- 住所
- 電話番号

FAX：23-5246  
メール：mati@city.ueda.nagano.jp

## 広告

**住まいの困ったを解決します!**  
(株)真建は総合リフォーム会社です。

水廻りリフォーム工事 内装工事(壁紙、床材)  
床下修繕工事 エクステリア工事  
外壁塗装工事 etc. 木造住宅耐震診断

高い技術力・安心・充実のアフタフォロー

**株式会社 真建**

上田市国分1296-19  
TEL.0268-71-5446

**自動車関連事業**  
L&P AutoFactory  
新車・中古車販売、買取から車検整備  
保険などのサービス対応

**探偵・防犯カメラ関連事業**  
上田調査事務所  
上田市・長野市を拠点に県内外の調査に対応  
防犯カメラ全般のご案内

**飲食事業**  
Dolce【ドルチェ】 上田市にて飲食店  
Cuore【クオーレ】 2店舗展開

**美容事業**  
Salon de beauté amour  
心身ともに安らぐエステサロン  
魅力的な目元をつくるまつ毛エクステ

**宿泊事業**  
ペンション山羊・ChillSheep  
寛ぎのログハウス & 大自然サウナ  
峰の原に2つのペンション

株式会社 L&PConnection  
上田市住吉 54-1 上田インタービル 2F  
☎0268-75-0903 ☎0268-75-7889

**害虫・ネズミ駆除  
お任せください!**

東信エリアを中心に  
長野県に広く対応  
しております!

調査・見積・ご相談無料 調査から施工まで  
弊社担当スタッフがを行います。

迅速! 安心料金! お気軽にご相談下さい!

**株式会社 ミヤコ消毒**  
東京都登録56ね第34号

■長野総合受付 **0120-18-6481**

上田営業所 ☎(0268)23-8611(代)  
上田市古里27-1 古里セキビル1F

詳しくはHPを  
ご覧下さい。 **ミヤコ消毒 上田営業所** 検索

# 上田市の情報を入力しよう!

## インターネット

### ■上田市公式ホームページ

行政情報をはじめ、イベントや観光の最新情報をお届けします。



### ■うえだUP!

観光・イベント情報をはじめ、文化・芸術、グルメ、レポートなどまちの魅力が集まる上田を楽しむためのファンコミュニティサイトです。

うえだUP!



### ■上田市公式ソーシャルメディア

上田市X

X

災害情報、防災情報、火災情報等の安全・安心に関する情報や、上田市のイベント情報や四季折々の情報を掲載。



上田市シティプロモーション

Facebook

上田市の出来事や魅力、市が関係するイベント情報等を掲載しています。



## 広告

水廻り・住まいの困った!を解決します

- 給水・下水 工事
- トイレ キッチン バス ボイラー
- 新築・増築 リフォーム
- バリアフリー 舗装工事
- 水漏れ 修理

株式会社 **アサヒ興業** 上田市真田町本原3079番地1  
TEL.0268-72-3414

耳にかけても目立たないタイプが人気! テレビの音 電話の声 会話 など

聴こえにくいなあと思ったら **補聴器**

2週間無料体験中! 【まずは無料でご相談ください】  
詳しくは店舗までお問い合わせください

**信濃補聴器センター 上田店** Audika  
新日本補聴器株式会社

上田市中央3丁目5-22 定休日 日曜・月曜・祝日  
営業時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00  
0120-200-177 ☎0268-23-0428

## 広報紙

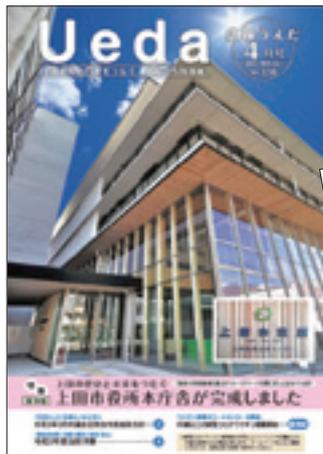
### ■広報うえだ

毎月発行し、自治会配布、または公共施設に置いてあります。

また、上田市ホームページやアプリなどでもご覧いただけます。

#### 【主な掲載内容】

- 特集
- 情報ア・ラ・カルト (お知らせ、募集、催し、講座・教室、健康・スポーツ、施設イベント)
- 子育て情報
- サントミュージニユース
- 相談コーナー



### 地域版広報紙

「地域自治センターだより」も発行しています



(丸子) (真田) (武石)

## 映像・動画

### ■上田市行政チャンネル

「上田市行政チャンネル」では、ケーブルテレビやインターネット(YouTube)を活用し、行政情報や地域情報を動画で発信しています。

- 上田ケーブルビジョン(UCV) 地上111チャンネル
- 丸子テレビ放送(MTV) CA122チャンネル



## 情報配信(上田市公式LINE・メール配信サービス)

災害時の避難情報や防災情報、その他市からのお知らせなどを、「上田市公式LINE」及び「メール配信サービス」で配信しています。いざという時のために、最新情報をチェックするために、ご登録をお願いします。

※市公式LINE・メール配信サービスで配信される情報は、原則として同じ内容です。

上田市公式LINE



メール配信サービス市HP



友だち追加はこちらから！

## 広告

- リフライト照明器具 販売・施工
- 住宅・オフィス家具 レイアウト・販売
- OA 機器・オフィス設備機器 販売
- ホームページ・印刷物のデザイン・制作
- 建築物の改修・改築・メンテナンス



# TAKESITA INC.

株式会社タケシタ

**(有)さくら土地建物**  
長野県知事免許(7)第4150号

**お気軽にご相談ください**

TEL 0268-26-4300  
上田市中央西1丁目10番21号  
<http://www.sakura-tochi.co.jp>

詳しくはHPをご覧ください→

# 真田一族 ゆかりの地を巡る

戦国の舞台に想いを馳せる

戦国時代のヒーローとして有名な「真田幸村（信繁）」をはじめとして、魅力的な個性を持つ真田一族。信濃の小豪族から身を起こし、戦国大名に上りつめ、天下にその名をとどろかせた彼らの活躍に想いを馳せながら、真田氏発祥の郷を巡ってみませんか。

## 真田氏発祥の郷、信州上田



**信綱寺**  
真田幸隆（幸綱）の長男、真田信綱と次男、真田昌輝の菩提寺

創建は室町期とされる。真田の郷にあった好雪斎大柏寺を真田幸隆（幸綱）の長男・真田信綱が現在の地に移し、その後さらに諸堂が建立され大柏山信綱寺と改められたといわれている。



**長谷寺**  
真田幸隆（幸綱）夫妻と昌幸の菩提所

真田昌幸の父、幸隆（幸綱）が建立した真田氏の菩提寺。境内には幸隆（幸綱）夫妻と昌幸の墓がある。家紋「六文銭」のレリーフが刻まれた大きな石門と、春にはシダレザクラの花々が参詣者を出迎える。



**真田氏本城跡**  
上田に移る前に昌幸が居城した場所

真田盆地を取り囲む山城群の司令部的存在と考えられている。真田昌幸が「上田城」を築城するまで、三代にわたり真田氏の本拠地であった。



**真田氏歴史館**  
真田三代の古文書や武具等を豊富に紹介

武田二十四将として活躍した真田幸隆（幸綱）をはじめとする真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介。真田父子の精巧に復元された甲冑をはじめ、観覧していくうちに真田氏の活躍の様子をわかりやすく理解することができる。



**真田氏館跡**  
春はツツジの名所

真田氏歴史館に隣接している。真田氏が上田城を築城する以前の居館跡。「御屋敷公園」として整備され、5月中旬から6月上旬にかけて約600株のやまつつじが咲き乱れる。

### 広告



### 株式会社ワールド重機開発

\* 私達は環境を守る責任がある \*

本社オフィス

〒386-1106 長野県上田市小泉911-3  
☎(0268)24-2448(代) FAX24-2566  
お客様番号0120-915-005  
E-mail:world@po9.ueda.ne.jp

(財)全国解体工事業団体連合会員  
(協)長野県解体工事業協会会員  
(社)長野県産業廃棄物協会会員  
産業廃棄物処理業許可  
長野県知事登録第2021007933号  
一般廃棄物処分業許可(2011)  
建設業許可(特-2)16504号  
信州リサイクル製品認定番号第202017号



## うえだじょうせきこうえん 上田城跡公園

市民や観光客に愛される上田を代表する観光スポット



### うえだじょうひがしこくちやくらもん 上田城東虎口櫓門

東虎口には復元された櫓門と、移築された南櫓・北櫓があり、復元櫓門と南北櫓は内部を見学することができる。虎口とは城の通路の出入口という意味。

## 上田城下町

真田氏、仙石氏、松平氏と紡がれ、ドラマや小説の舞台に多く登場する全国的にも人気の上田城。天正11年(1583) 真田昌幸が築城、二度にわたって徳川軍の攻撃を守りぬいた戦国の名城です。市内には江戸時代の歴史、文化、産業などを偲ばせる遺跡、寺院、町並みがたくさんあります。

直径3mの巨石。信之が松代城移封の際、父の形見として持っていかうとしたが、微動だにできなかったという伝承が残る。

### さなだいし 真田石



### うえだほんしのきよかんあと 上田藩主居館跡



現在の上田高等学校の敷地。関ヶ原の合戦の後、真田信之がここに居館を構えた。堀と土塁は真田氏時代からのものと考えられている。

## 真田三代の足跡をたどり、その活躍に思いを馳せる

### しなのこくぶんじ 信濃国分寺



真田昌幸が徳川秀忠と国分寺境内で会見し、和平を結んだと見せ油断させ、徳川軍をやぶった。このため秀忠は関ヶ原の合戦に間に合わなくなった。現在の境内には薬師如来を安置する本堂や国重文の三重塔をはじめとする堂塔伽藍がそろう、1月7日～8日の縁日にちなんだ「八日堂のお薬師さん」の名で近隣の信仰を集めている。家々の息災安穏と繁栄を願う護符「蘇民将来」が有名。



### ほうせんじ 芳泉寺

真田信之が上田城主となると、真田氏の菩提寺とした。信之の妻・小松姫の墓がある。上田に小諸城主・仙石忠政が入封すると、仙石氏の菩提寺である宝仙寺を当寺に移転した。

### 小松姫の墓 仙石氏のお霊屋



小松姫の墓



### とにしこめやまじょうせき 砥石米山城跡



城跡からは上田市街と真田の町並みが一望できる砥石城跡は戦国時代には何度も対決の場となった。天文19年(1550)、武田軍が東信濃の豪族・村上義清を攻めて総崩れとなった「砥石崩れ」の舞台。真田幸隆(幸綱)が攻略した後、真田氏発展の重要な足がかりとなった。



### いくしまたるしまじんじゃ 生島足島神社

パワースポットとしても  
名高い信濃屈指の古社

武田信玄  
将の起請文

万物に生命力を与える「生島大神」と、万物に満足を与える「足島大神」の二神が祀られ、摂社(下社・下宮)には諏訪大神が祀られる信濃屈指の古社。武田信玄や真田昌幸・信之をはじめ歴代の上田城主からも厚く崇敬された。昌幸の朱印状など、国の重要文化財に指定された古文書が多く残っている。



## 広告

私たちのその時代時代の繁栄を支えてきた数々の施設。  
今、その役目を終えて新しく生まれ変わります。

# 再生・新生

技術と実績。それが私たちの自信です。




解体工事・土木工事・廃棄物処理  
ISO9001、14001取得

## 株式会社竹原重建

長野県上田市上田原1195-1  
TEL: 0268-24-6974  
FAX: 0268-24-6881  
産業廃棄物収集運搬業: 2001043323  
産業廃棄物処分業: 2041043323

再生砕石販売

## ピッツケン長野株式会社

TEL: 0268-23-6410

# 塩田平「太陽と大地の聖地」 日本遺産の地を巡る旅

## 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」、「大目如来・太陽」を安置する「信濃国分寺」は、1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、訪れる人びとにパワーをチャージさせます。この機会に信州上田塩田平「太陽と大地の聖地」日本遺産の地を散策してみましょう。

© 岡田光司



国重文

### 信濃国分寺 (三重塔)

信濃の国府が置かれた上田に国分寺ができたのが、今から1300年ほど前。境内にある三重の塔は、建築様式から室町時代に建立されたものと推定され、国の重要文化財に指定されている。上田盆地にある4つの塔(信濃国分寺、安楽寺、前山寺、青木村・大法寺)のうち最大の三重の塔。



県宝建造物

### 生島足島神社 (摂社諏訪神社)

池に浮かぶ小島の上にある本社「上宮」に対して、正対して鎮座する諏訪神社は「下宮」と称される。社殿は慶長15年(1610)に真田信之の寄進によって再建されたという。本殿・門ともに安土桃山時代の様式を伝えており、長野県宝に指定されている。



### 塩野神社

創建は約1500年前。出雲大社の分霊を勧請して、独鈷山の「鷲岩」に祀られたのが始まり。その後、今の場所に遷されたと言われている。戦国時代の武将もこの神社を崇め、武田信玄が朱印状を奉じて武運長久を祈った。

## 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～



信濃国分寺

蘇民将来符だけでなく、美しい蓮の名所としても有名。裏手の蓮池では7月上旬から8月中旬にかけて、蓮の花を鑑賞することができる。



生島足島神社

主祭神は、万物に生命力を与える「生島大神」と万物に満足を与える「足島大神」の二神。日本の真ん中に位置することでパワースポットとしても人気。



泥宮

泥は、稲作の元となる大地。泥宮は「大地(泥)」を御神体とし、塩田の米作りの先達だったとされる。祭神は諏訪大社と同じ、建御名方富命(たけみなかたのみのみこと)。



国重文

### 中禅寺薬師堂

独鈷山の麓に建つ信州最古の木造建築。本尊の薬師如来座像と神将像が国の重要文化財に指定されている。

## 広告

あなたの理想の分譲地を見つけるお手伝い

上田市近郊に  
新規分譲地 販売中!!

お気軽にお問合せください。

土地を  
お探しの方は



テラスホーム(株)

〒386-0001 長野県上田市上田1300-1 長野県知事免許(1)第5882号

☎(0268)75-6340 FAX(0268)75-6341

http://www.telas-home.co.jp



次もお願いの一言が信頼の証

株式会社 山宮建設



上田市住吉311番地5

TEL:0268-22-5472

FAX:0268-23-0463



URL:https://www.7a.biglobe.ne.jp/~yamamiya

E-mail:yamamiya@kib.biglobe.ne.jp



前山寺

弘法大師空海が開き、鎌倉時代に長秀上人が発展させたといわれる。境内には、二層・三層目に縁と勾欄(手すり)がないため「未完成の完成塔」と呼ばれる国の重要文化財の三重塔がある。藤をはじめ紅葉の名所としても知られている。



国重文

## 北向観音

北向観音は天長2年(825)、比叡山延暦寺座主・慈覚大師円仁により開創された霊場。厄除観音として昔から信仰を集め、長野市善光寺と向かい合うように本堂が北を向いていることから北向観音と呼ばれる。北向観音は現世、善光寺は来世へのご利益があるとされ、あわせてお参りするとさらにご利益があるといわれている。



## 愛染カツラの木

境内に生育するカツラの巨木。神仏が姿を現した「影向のカツラ」といわれる霊木としてあがめられている。ハート形の葉が珍しく、故川口松太郎原作の映画『愛染かつら』のモデルとなり、今でも縁結びの霊木として老若男女に親しまれている。



県宝建造物



## 西光寺 (阿弥陀堂)

弘法大師空海がこの地を訪れ、大日如来・阿弥陀如来の2体の仏像を自ら彫り込み安置したのが始まり。鎌倉時代に塩田北条氏が開基となり、足利から実勝和尚を招いて開山とした。



国重文

## 長福寺 (救世観音)

八角のお堂は「信州夢殿」と称され全て奈良法隆寺の夢殿を二分の一に写して、瓦までもが奈良の物を使用した建築物。内部の観音様は国重要文化財の指定を受け通称「救世観音」と言われ、天平時代の作。



国宝

## 安楽寺 (八角三重塔)

長野県で最古の禅寺、安楽寺にある木造八角三重塔は、木造の八角塔としては全国で一つしかないという貴重な建築物で、長野県では一番早く「国宝」に指定された。一見、四重塔に見えるが、一番下は「もこし」といわれるひさしで、これは鎌倉時代に中国から渡って来た「禅宗様」という様式を守って建てられている。

国選択無形民俗文化財



© 岡田光司

## 岳の幟

たけのぼり

室町時代の干ばつに、村人が夫神岳(おがみだけ)の山の神に雨乞いをしところ雨が降り、以来各家で織った布を奉納するようになったのが始まりといわれ、500年以上続いている。国選択無形民俗文化財となっており、長野冬季オリンピック閉会式にもお披露目された。



## 常楽寺

北向観音堂が建立された天長2年(825)、三楽寺の一つとして建立され、北向観音の本坊である。境内には美術館があり、寺にゆかりのある美術品を収蔵・展示している。



## 別所神社

塩田平をはじめ、浅間連峰が望める小高い丘にある産土神。岳の幟行事の終着地になる。昔から縁結びの神様が祀ってあることから、縁結び、子宝のご利益があるとされている。本殿は市有形文化財となっている。

## 広告

ご家族の負担を減らさない  
これからの供養のかたち

大圓寺墓苑  
樹木葬

株式会社 絆コーポレーション  
上田市秋和473-1(国道18号沿い)  
0120-085-927

# 上田のイベントカレンダー

目次

相談窓口

上田市を知らう！

公共交通

マップ

庁舎案内

届出・税金

保険・年金

生活環境

子育て・教育

健康・福祉

その他情報

防災・緊急

施設ガイド

医療ガイド

## 3月

**25日** 北向観音 智恵の団子  
●北向観音

下旬～ 信州国際音楽村 すいせん祭り  
●信州国際音楽村

## 4月

上旬 上田城千本桜まつり  
●上田城跡公園

上旬～ 押出川沿いの花桃  
●押出川流域

中旬 鹿教湯文殊堂春祭り  
●鹿教湯温泉

中旬～ 信州武石余里一里花桃の里  
●武石地域余里地区

## 5月

上旬 菅平高原 カントリーフェスティバル  
●アンダーアーマー菅平サニアパーク

上旬～ 下塩尻桜堤のホタル水路鑑賞会  
●上田市下塩尻

上旬～ 押出川のホタル祭り  
●押出川流域

下旬～ 信州国際音楽村 ラベンダー祭り  
●信州国際音楽村

## 6月

3日 白蛇神社春季大祭火渡り行事  
●白蛇神社

中旬 御屋敷つつじ祭り  
●御屋敷公園(真田氏館跡)

中旬 美ヶ原高原開山祭  
●美ヶ原高原

下旬 別所線と走ろう、歩こう!!  
ラン&ウォーク  
●上田城跡公園～  
別所温泉あいそめの湯

## 広告

### 空師

伐採で  
お困りなら  
お任せください。

株式会社小山林産  
上田市武石上本入1124-1

お気軽にご相談ください  
TEL 0268-41-4570  
<http://www.koyamaerisan.co.jp>

### 遊びは“学び”

遊びを通して、  
子供たちは大きく成長します

— 新制度幼稚園 —

**信学会上田幼稚園**  
上田市中央西2-8-3

— R7年度幼稚園型認定こども園に移行! —

**信学会上田南幼稚園**  
上田市上田原1183

**信学会上田北幼稚園**  
上田市上野富士見台1616

**信学会**

0～2歳の親子教室  
どんぐり教室

- 上旬 丸子ドドンコ
  - 上丸子商店街周辺
- 上旬 真田まつり
  - 真田運動公園グラウンド
- 上旬 信州爆水RUN in 依田川
  - 上田市丸子総合グラウンド周辺
- 5日 信州上田大花火大会
  - 千曲川河川敷
- 上旬 上田七夕まつり
  - 海野町商店街
- 中旬 武石夏祭り
  - お祭り広場
  - (武石地域自治センター駐車場他)



# 11月

- 3日 砥石・米山城まつり
  - 砥石・米山城まつりお祭り広場
- 上旬 ともしび茶会
  - 武石ともしび博物館
- 上旬 上田城紅葉まつり
  - 上田城跡公園
- 上旬 上田真田まつり
  - 上田城跡公園・中心市街地
- 上旬 真田の郷新そばまつり
  - ゆきむら夢工房
- 中旬 武石そばweek
  - 武石観光センター



- 上旬 美ヶ原高原ノルディックウォーキング
  - 美ヶ原高原美術館



- 7日・8日 信濃国分寺八日堂緑日
  - 信濃国分寺



- 上旬 上田古戦場ハーフマラソン
  - 県営上田野球場スタート
- 中旬 鹿教湯温泉食・浴の秋祭りウィーク
  - 鹿教湯温泉イベントスペース
- 下旬 ともしびの里駅伝大会
  - 武石ともしび博物館(スタート)、周辺地域



- 上旬 菅平高原スキー場開き
  - 菅平高原スノーリゾート
- 下旬 武石番所ヶ原スキー場開き
  - 武石番所ヶ原スキー場
- 下旬～1月下旬 鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願
  - 鹿教湯温泉文殊堂周辺



- 3日 北向山節分会追儺式
  - 北向観音堂
- 3日 生島足島神社節分追儺祭
  - 生島足島神社
- 上旬～中旬 上田氷灯ろう夢まつり
  - 別所温泉街
- 2月第2日曜日 戸沢のねじと馬引き
  - 真田町長戸沢地区



●イベント他の日時・内容等が変更・中止となることもございます。

### 広告

JA 信州うえだは農業を通じて  
ふるさとの食と緑を守ります



上田市大手二丁目7番10号 TEL.0268-25-7800



安全・安心でおいしい新鮮な地元農産物を食べて  
元気なからだをつくらう!!



地元の農産物は、お近くの直売所で!

JA 信州うえだ

検索

組合員募集中!!

直売所情報などはHPをチェック!



併せてFacebookも同時にチェック!



(株)ジェイエイサービス  
TEL.0268-25-7070

(有)信州うえだファーム  
TEL.0268-39-7370

(株)オートパル信州うえだ  
TEL.0268-23-7230

# 信州屈指の温泉に浸る

古くから伝わる温泉地、地域の方々に愛されている温泉施設など、泉質も趣向も様々な温泉エリアが各地にあります。温泉巡りを楽しみましょう。



## 別所温泉

「信州の鎌倉」と呼ばれる別所温泉は、1400年の歴史を誇る信州最古の温泉地。古来、枕草子にも「七久里の湯」として登場し、美人の湯として親しまれている。弱アルカリ性単純硫化泉で温泉の質は非常に柔らかい。飲泉もでき、内側からも外側からも天然のアンチエイジングが期待できる。



北向観音



## 石湯

別所温泉の外湯の1つ。天然の岩風呂が歴史を感じさせてくれる「石湯」。戦国時代、真田一族が英気を養い、傷をいやしたことで知られている。池波正太郎の「真田太平記」にも登場する。

☎ 6:30~21:30

休 火曜日

料 300円

## 別所温泉 外湯めぐり



### 大湯

木曾義仲が愛妾の葵御前とともに療養したことで知られる。

☎ 6:30~21:30

休 水曜日

料 300円



### 大師湯

比叡山の円仁慈覚大師が北向観音堂建立の際、好んで入浴したので大師湯と名付けられた。

☎ 6:00~21:00

休 木曜日

料 300円



### あいそめの湯

上田市街を眺望できる露天風呂や岩盤浴もできる日帰りの公共温泉施設。食事処も併設する。

☎ 10:00~22:00

休 第2・4月曜日

料 650円(小中学生300円)



### 六文銭風呂

真田氏の家紋、六文銭や兜をデザインした陶器風呂がある。男女の露天風呂のスペースに二つずつ整備。

## 足を伸ばして



### 野倉夫婦道祖神

別所温泉から山道を登った先にある野倉には、自然石の前面に彫られた珍しい夫婦道祖神がある。



## 室賀温泉 室賀温泉ささらの湯

自然に囲まれた、のどかな風景が広がる室賀地区にある室賀温泉ささらの湯。地下1500メートルから湧き出る良質な温泉は、肌がすべすべする「美肌の湯・美人の湯・美粧水の湯」として親しまれている。露天風呂やサウナを併設した岩風呂と松風呂の2つの大浴場を男女月替りで楽しめる。

☎ 朝風呂 5:00~8:00 (最終受付 7:20)

料 大人 350円 / 子供 150円

☎ 昼・夜風呂 10:00~21:00 (最終受付 20:20)

料 大人 650円 / 子供 300円

休 第2・4木曜日(祝日等と重なった場合は変更の可能性あり)

## 広告

~あなたはどの温泉がお好みですか?~

### 日帰り温泉施設巡り

一般財団法人 上田市地域振興事業団  
上田市上丸子1612 ☎0268-42-1003

### 室賀温泉 ささらの湯



上田市上室賀1232-1 ☎0268-31-1126

### 真田温泉 健康ランド ふれあいさなだ館



上田市真田町長7369-1 ☎0268-72-2500

### 武石温泉 うつくしの湯



上田市上武石1454-3 ☎0268-85-3900



## 鹿教湯温泉

環境省指定の国民保養温泉地であり、古くは江戸時代より湯治場として栄えてきた。鹿に化身した文殊菩薩が信仰厚い狛獅に山中に湧くいで湯を教えたことから鹿教湯と名付けられたと伝えられている。

## 丸子温泉郷



### 文殊の湯

湯端通りを文殊堂へ向かう五台橋のもと、旧源泉地にある文殊の湯。散策にも最適な日帰り温泉。

■ 9:00～21:00 困基本無休  
■ 一般350円、小人200円



## 武石温泉

日本でも珍しい、車で雲海の見える高原に行くことができる地域。春には色とりどりの花が咲き、秋には美しい紅葉が山を覆い、冬にはスキー場もあり美しい大自然が楽しめる。武石温泉はこの素晴らしい景色を愛でながらゆったりと入ることができる。



### 岳の湯温泉 雲渓荘

美ヶ原高原の麓、標高1,000メートルにある溪流沿いの温泉。元禄の昔から地元の人々に胃腸病に効き、身体がよく温まる湯、脳の動きをよくする名湯として親しまれている。日帰り入浴のほか、食堂、宴会などの提供もあり。

■ 日帰り入浴 10:00～20:00  
■ 毎週水曜日  
■ 大人400円 小人200円



### 武石温泉 うつくしの湯

開放感あふれる露天風呂からは、美ヶ原の峰々や村景色を一望でき、四季の風情を味わえる。かすかに赤みを帯びた透明無色の湯は、ナトリウム・カルシウム・塩化物泉で温泉成分を豊富に含む。館内は人に優しいバリアフリー設計となっている。

■ 10:00～21:30 (21:00 受付終了)  
■ 毎週水曜日  
■ 大人650円 小人300円  
※令和7年4月1日から改修工事のため長期休館



## 霊泉寺・大塩温泉

### 霊泉寺温泉



### 素朴で小さな温泉地

昭和ノスタルジーに浸かることのできる癒しの温泉場。かつて文豪、武者小路実篤が逗留の地として訪れた。

### 大塩温泉



### 天然ラジウムを含む温泉

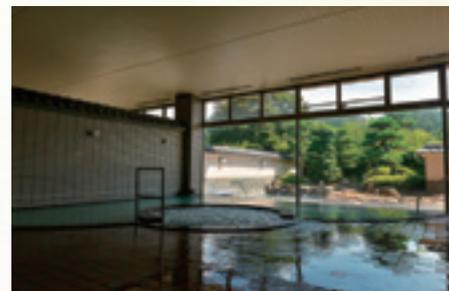
「信玄の隠し湯」として武田軍の傷兵が癒したという。ラジウムを多く含む傷病に適用性が高く、温泉愛好家に定評がある。



真田氏本城跡

## 真田温泉

真田家発祥の地として知られる信州真田。真田家ゆかりの秘湯も点在する。



### 真田温泉 ふれあいさなだ館

真田氏の館をイメージした純和風の建物が印象的な日帰り温泉。アルカリ性単純温泉で露天風呂と大浴場に加えて、温泉水を利用したプールも併設している。ファミリーでくつろげる大広間や和室を備え食堂、喫茶、売店なども充実した施設。

■ 10:00～21:30 (受付終了21時)  
■ 1回券/一般650円 小中学生300円

## 広告

**コイル・モーター製造**  
(DCモーター・ソレノイド・センサーコイル等)

**NISSSETC (株)日誠イーティーシー**

本社・工場 上田市上塩尻941-1 TEL 0268-25-6161  
吉田工場 上田市吉田92-10 TEL 0268-75-8181

**歴史と実績の建築パイオニア**

住まいの総合プランナー 宅地・建物・リフォーム

**IZUMIDA** 創業 1929年 (昭和4年)  
株式会社イズミダ

省エネ 快適 高性能 サスティナブル住宅

**アセントホーム** ASCEND HOME

〒386-1105 長野県上田市吉田266-12  
TEL 0268-22-5015 FAX 0268-22-5444  
E-mail home@izumida.jp URL http://izumida.jp



松茸

松茸の産地として全国でも有名な上田市の松茸は香りが強く、硬くしっかりした形を保つことから特級品の評価を得ています。



ぶどう

少ない降水量、多くの日照量、昼夜の寒暖差など、ぶどうの栽培に欠かせない気候環境が上田市には整っており、新たな品種も続々と登場しています。

# 信州上田 なないろ農産物を味わう

上田市は、高い晴天率と少雨、多様な地形や土壌、高い標高によりもたらされる昼夜の寒暖差など高品質で多種多様な農産物の生産に恵まれた気候風土を有しています。そして農産物にひたむきに向き合い、情熱と愛情を注ぐ農家さんたちの手により育まれた農産物を「信州上田なないろ農産物」と銘打ちブランド化の推進に取り組んでいます。



レタス

標高の高い菅平高原で主に栽培。高原野菜として夏に多く出荷されています。

「ふじ」をはじめ、「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」など様々な品種を栽培しています。

りんご



## 安全！安心！おいしい！ 農産物直売所へ行こう！

### 道と川の駅「おとぎの里」

map ● P67-F3



地元の会員が手塩にかけて育てた新鮮な「野菜」や「果物」を、季節ごとに数多く取り揃えています。ここでしか手に入らないという貴重な農産物に出会えることも。  
 住小泉字塩田川原 2575-2  
 ☎ 75-0587 営 9:00 ~ 17:00  
 休年中無休

### マルシェ国分

map ● P56 B-4



JAN! JAN! タウン内にあるA・コープファーマーズうえだ店に併設した大型直売所。JA信州うえだ管内〔上田市、東御市(旧東部町地域のみ)、長和町、青木村)から出荷されており、季節ごとの豊富な品揃えが特徴です。  
 住国分 80 ☎ 27-5580  
 営月~土 9:30 ~ 20:00 (日曜は9:00から) 休1月1日

### 室賀温泉ささらの湯 農産物直売所

map ● P66 B-3



春は、たらの芽などの山菜・竹の子、秋には各種きのこ類が並びます。室賀の粘土質で育った野菜はどれもおいしく、またお求めやすい価格で購入可能です。  
 住上室賀 1232-1  
 ☎ 31-1126  
 営 10:00 ~ 16:00  
 休毎週木曜日

### コアしおだ直売所 愛菜館

map ● P71 E-2



塩田地域で栽培された農産物を中心に地元の新鮮な野菜や果物、塩田産大豆を使用した味噌などの加工品が並びます。塩田平は米所としても有名で、味・香り・粘りと三拍子揃ったおいしいお米も魅力の一つです。  
 住中野 64-1 ☎ 38-3828  
 営月~土 9:30 ~ 20:00 (日曜は9:00から) 休1月1日

### 広告

## 畑とつながる食品スーパー

A・コープ コアしおだ店

農産物直売所 愛菜館



上田市大字中野64-1 ☎0268-38-3828

## 新鮮市真田

map ● P65-C1



地元真田地域の野菜や山菜、きのこ、果物と、その加工品を販売。特産のブルーベリーは多くのリピーターに愛されています。  
 住真田町長6114-2  
 ☎72-8072  
 圖7～11月、9:00～16:00  
 12～6月、9:00～15:00  
 困年未年始、毎週水曜日

## 丸子農産物直売加工センター あさつゆ

map ● P62-C3



地元農家が栽培した農産物・加工品、民芸品を販売。夏場には美味なトマト、甘さ抜群のトウモロコシ等、新鮮でおいしい野菜がたくさん並びます。  
 住御嶽堂54-1 ☎41-1062  
 圖9:00～18:00  
 (11～2月は9:00～17:30)  
 困1月1～4日

## うえだ食彩館ゆとりの里

map ● P51-D4



上田菅平ICのすぐそばに位置し、新鮮な農産物やお土産をとりそろえています。  
 住吉380-24 ☎26-1050  
 圖4～12月、9:00～17:00  
 1～3月、9:00～16:00  
 困年未年始、火曜日(1～6月、10～12月) ※火曜日が祝・祭日の場合は翌日が定休日

## 生産者直売所 いずみの里

map ● P67-E5



地元の新鮮野菜やおいしいお米、味自慢のおやきなどの惣菜類や花などを販売しております。  
 住吉田305 ☎28-6505  
 圖9:00～18:00(12～2月、9:30～17:30)  
 困年未年始

## 上田を味わおう！



市では地元産の農畜水産物の消費拡大を図るため、上田地産地消推進会議を設け、生産者と消費者をつなぎ、地元農産物や農業に興味関心を持ってもらえるよう取り組んでいます。皆さんも生産者の顔が見える地元産の食材を味わってみませんか。

### 地産地消推進の店



認定店に掲示される「地産地消推進の店」の看板

上田地域で生産される農畜水産物やその加工品を積極的に使用する市内の旅館・ホテル、飲食店、小売店・量販店、食品加工事業所などを、上田地産地消推進会議が「地産地消推進の店」として認定することで、地産地消の推進、上田産品の生産・消費拡大と観光振興を図るために平成21年に創設された制度です。認定店には、推進の店の目印の看板が掲示されています。

## 塩田東山観光農園直売所

map ● P72-A3



ぶどうやりんごはもちろん、地元農産物の全国発送も承っています。新鮮な農産物を皆様の食卓へ直送いたします。  
 住富士山2019 ☎39-0210  
 圖9:00～16:00  
 困6～9月、土・日・祝日  
 10～5月、火曜日



### 信州上田なないろ農産物 公式X・instagram 旬の農産物情報を発信中！

上田市の農産物や直売所、地産地消推進の店など、上田市のおいしい情報を発信しています。ぜひフォローしてください！



[ X QR ]



[ instagram QR ]

## 広告

私たちの安全新鮮宣言  
**安心、安全、品揃え豊富な  
 あさつゆへようこそ**

上田市丸子農産物直売加工センター あさつゆ  
 上田市御嶽堂54-1 TEL.0268-41-1062 FAX.41-1063  
 腰越店 TEL.0268-43-0831

シェアサイクルで巡って  
上田市・千曲市の魅力を  
身近に感じよう！



**上田市・千曲市**  
広域シェアサイクル

どのポートで借りても、返してもOK! スマホで借りられ便利な電動アシストシェアサイクルは、観光はもちろん、通勤や通学、買い物など普段の移動手段にもとても便利です。

■ 利用料金 ※2025.03 時点

1回会員

[最初の30分]  
¥165/回(税込)

月額会員

[基本料金]  
¥1,650/月(税込)

30分を超えるごとに110円ずつ追加



[お問い合わせ先]

上田市お客様コールセンター

TEL.0268-23-7132

[受付時間]  
9:00 ▶ 18:00

- 事業主体: 上田地域シェアサイクル活用推進協議会
- 運営主体: 上田電鉄株式会社、株式会社ハビタット、株式会社日本海コンサルタント
- システム提供: 株式会社ドコモ・バイクシェア



広告

ASKHOME ORIGINAL INTERIOR *hacienda.del Ciero*

<https://www.askhome.net/>

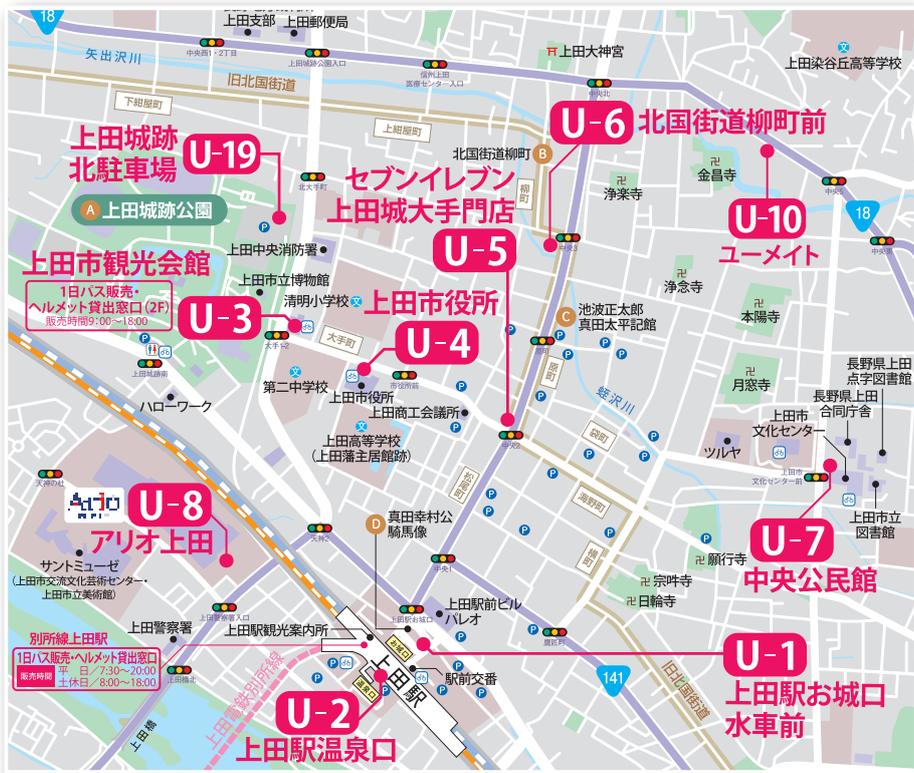
アスクホーム Contact: Tel 0120-21-3341  
〒386-0016 上田市国分 1-1-5 FAX.0268-29-1581

株式会社 手塚工務店 上田市上田原1274-3  
TEL.0268-22-5154

# 上田市 シェアサイクルポート

- U-1** 上田駅お城口水車前
- U-2** 上田駅温泉口
- U-3** 上田市観光会館
- U-4** 上田市役所
- U-5** セブンイレブン上田城大手門店
- U-6** 北国街道柳町前
- U-7** 中央公民館
- U-8** アリオ上田
- U-9** イオンスタイル上田
- U-10** ユーメイト
- U-11** 信濃国分寺駅
- U-12** 三好町駅
- U-13** 赤坂上駅
- U-14** 上田原駅
- U-15** 下之郷駅
- U-16** 寺下駅
- U-17** 別所温泉駅
- U-18** 大学前駅
- U-19** 上田城跡北駐車場

※ポート位置は2025年3月時点の情報



●一度登録すれば便利!

## 会員登録して利用

貸出・返却  
24時間



### 1 アプリをダウンロード

右記QRコードから「ドコモバイクシェア」のスマートフォンアプリをダウンロード  
※wi-fi環境がなくてもダウンロード可能です



### 2 会員登録

アプリの画面の指示にしたがって、必要事項を入力し会員登録を行います  
※ログインID・パスワード入力時は大文字、小文字の入力にお気をください。

### 3 アプリから自転車を予約 or 予約なしで借りる

#### マップから予約

アプリのマップ上から借りたいポートを選んで、借りたい**自転車番号**を選択

#### 現地ですべての自転車を借りる

借りたいポートへ行き、自転車を選ぶ

※自転車番号はUED、CKMで始まる番号です。予約は20分前から可能です。

### 4 カギを開けて利用開始

- ①アプリの下部の「鍵をあける」から「丸い操作端末」を選びQR読み込み画面を表示
- ②端末の「開始」ボタンを押します
- ③QRコードを読み取ると自転車のカギが解錠します



### 一時駐輪方法

自転車放置禁止区域には駐輪できません

**一時駐輪** 手で鍵をかけるだけ  
赤色のツマミを押しながら下げる

**利用を再開** 借りる時と同じ手順で

#### 推奨する駐輪場所

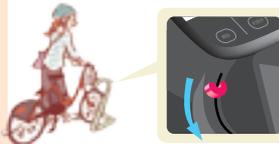
#### 市内の一般駐輪場へ駐輪してください

ポートに一時駐輪すると、自動返却機能が作動してしまうおそれがありますので、一般駐輪場での一時駐輪をお願いします。

### 返却方法

必ず最寄りの**ポート**で返却ください

- ① 自転車をポートに置き、手で鍵を閉めます
- ② 自転車端末の返却ボタンを押し、リングが青く点灯したら返却完了



③ アプリから、おしらせに届く「返却完了通知」を確認してください

## 広告

### リサイクルで地球の資源を守ります

**鉄屑** **アルミ** **ステン** **銅** etc.

## 金属スクラップは当社へ!



**株式会社 コイズミ**  
TEL 0268-23-1234  
FAX 0268-23-1235

上田市踏入2-18-40 E-mail:kanri@koizumi-recycle.com  
コイズミ 検索 https://www.koizumi-recycle.com



### ゴミのことなら何でもお任せ下さい!

持ち込み・引き取りOK 1点からでもお見積り無料!!

## まずはご連絡ください

いろんなごみごみ  
0120-16-5353



エコアクション21  
認証番号 0010554



**株式会社 ウェルサイクル**

上田市天神3-11-40  
TEL 0268-26-1820 FAX 0268-26-1840  
E-mail/wellcycle@ca.wakwak.com

