

●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

検索



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7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7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

長野市大字鶴賀緑町1403 TEL 026-219-3170

© UEDA CITY © 2025 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。

出典：国土地理院25万分1地形図

「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。」05情第221号

【お断り】

本文中の地図は弊社2024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頂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、仕上がりや自分の望んでいるリフォームにあっていかなかなども確認し、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か選んだら、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う。金額の大小だけではなく、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
隅々までじっくり確認を

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か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。

塗装&リフォームの“住まいのお医者さん”

施工実績多数！ 網戸1枚の交換から外壁塗装・大規模リフォームまで、住まいのことなら何でもおまかせ。技術はもちろん、アフターメンテナンスも万全です。まずはご連絡下さい！



住まいのお医者さん 塗装・リフォーム・不動産・新築



株式会社 エース・リフォーム 上田支店

☎0120-098-292 上田市大手1-12-13 BIGUEDA 504

建設業：国土交通大臣許可 第26355号 宅建業：長野県知事許可 第5393号



P42 B-3

安全・快適・ゆとりのある住環境をつくります

快適な暮らしのお手伝い
各種リフォーム承ります！

キッチン ユニットバス
トイレ 洗面台 お庭
カーポート 介護用すり



(株)浜村建工

TEL.0268-22-9556

営業時間/8:00~18:00 定休日/土曜、日曜
〒386-0034 上田市中条358番地1

P53 E-3

住まい造りに安心を
10年保証登録店



小河原建築

TEL 31-2794 FAX 31-2900

上田市下室賀1740-3

P67 C-4

住宅リフォーム、設備機器など暮らしにフィットをご提案
お任せください！！



イメージキャラクター
エコチュー



TOTAL ENERGY SYSTEM

LPガス・灯油
エネワンでんき代理店

株式会社 北澤商会

地球に優しいエネルギーの供給を今日もお客様のために。

お問い合わせ
(0268) 24-8585

ホームページ 北澤商会
上田市古里 2022-7

P50 B-5



トータルクリーニング&特殊クリーニング

K's 美 装

- 建築建物引渡しクリーニング
- 特殊クリーニング
(タイル、石等のバイオ洗浄、木・石等のシミ抜き)
- アパートクリーニング ○エアコンクリーニング

その他何でもお気軽にご相談下さい

上田市中条1230 利幸ビル3号室



P53 F-1



無垢の木と
自然素材でつくる
優しい住まい

- 木造住宅 ● 増築・改築 ● 古民家再生
- 別荘新築・リフォーム ● リノベーション
- リフォーム(内装・外装) ● エクステリア
- 家づくりのこと、何でもご相談ください。



丸屋建設工業株式会社
MARUYA CONSTRUCTION CO., LTD.

詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



TEL.0268-31-3452

上田市岡1161番地3

P67 C-5

**上田市・東御市の
ゴミの事なら何でもおまかせ**



株式会社 柳原商店

『CLEAN』で人々を幸せに



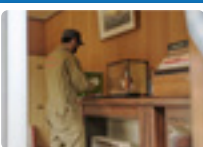
一般廃棄物

- ・家庭ごみ
- ・家具・家電
- ・解体前のゴミ
- ・引越しの際のゴミ



産業廃棄物・解体

- ・コンテナ設置
- ・製造に伴う
廃棄物の回収
- ・建物解体



遺品整理

依頼者の思いに
寄り添いながら ...

0268-27-5383

〒386-0003 上田市上野 1945

産業廃棄物収集運搬業許可：2001143546



安心・安全な物流の未来を目指して



中古自動車／トラック輸出・販売・買取業

ヒロースAUTO

TEL.0268-71-0063



有限会社 ヒロ物流サービス

TEL 0268-26-1777

上田市小泉600-1 hiro.unsou@nifty.com




空調・換気・排煙・集塵のダクト専門工事

創風は、皆様の環境に応じた風を創造します。
建物の造りに合わせ、豊かな生活・職場を提供できるように、
常に高い技術と品質をお約束いたします。

現場スタッフ募集中

明日の環境を創造する
株式会社 創風

長野県上田市真田町長 2411-12
TEL: 0268-72-4075 (代) FAX: 0268-72-4074
管工事業／長野県知事許可(般-4)第12720号

詳しくは
こちらから
HPをご覧ください



使わないものをお金に換えよう

クローバー 上田原店

高価買取・査定無料
出張買取も承ります

切手・金券・ハガキ・株主優待券・金・銀・プラチナ
ダイヤ・ブランドジュエリー・ブランド時計
テレカ・ご遺品・コレクション品...etc

お片付けをサポート!

不用品回収・処分 遺品整理 ゴミ屋敷
空き家の片付け 老人ホーム等に入居の際の不用品処分

家財整理 一家丸ごと
おまかせください!

高価買取!
O家電 O古民具 O古美術
鑑定&査定 無料

買取査定・作業見積もり **無料**
※一般廃棄物の収集・運搬・処理は自治体の許可業者に委託しています。

弊社「遺品査定士」により、市場価格に
対して正確かつ正直な査定を行います。

親切・丁寧 コンビニ感覚でお越し下さい!!

総合買取ショップ **クローバー 上田原店** お片付け **RESET 上田原店**

TEL 0268-27-7968 **大駐車場有**

【営業時間】10:00~18:00 [定休日]不定休 〒386-1102 上田市上田原 802-19
長野県公安委員会許可 481101600026 セイワビル A106

