



広 告

あなたのための不動産屋さん

土地・建物 売買・賃貸

住まいるエステイト

宅地建物取引業者免許 長野県知事免許 (1) 5635号

〒386-0005 長野県上田市古里1549-1 TEL: 0268-75-2068 FAX: 0268-75-2157

市街地周辺

- 子育てマップ

パパ!
出番ですよ

1 歳頃

ひっぱりっこ

A cartoon illustration of a man with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and green pants, kneeling on the floor. He is holding a white folding fan over a woman who is lying on her back on the floor. The woman has brown hair and is wearing a light blue shirt. She has a surprised or happy expression with her mouth open. A speech bubble from the man contains the Japanese text "せんばれ せんばれ" (senbare senbare), which is a playful way to say "good morning" or "good night" using the sound of a fan.

上田市 子育て応援ハンドブック

塩田・川西・塩尻方面

- 保育園・幼稚園・認定こども園等
- 子育て支援センター・ひろば・児童館・児童センター
- 小学校・中学校 ● 公園 ● そのほか



室賀温泉 ささらの湯 泉質の良さが評判の 100%天然温泉

良質な温泉は、肌がすべすべする「美肌の湯」です。毎日、お湯を入れ替えている清潔な温泉で、脱衣所には、ヘビーベッドとヘアドライヤー完備。休憩用の大広間・予約制の個室もあります。

営 業 時 間

朝 風 呂 5:00～8:00(最終受付7:20)

大人350円/小・中学生150円

昼・夜風呂 10:00～21:00(最終受付20:20)

大人650円/小・中学生300円

休館日 第2・4木曜日(祝日と重なった場合は変更の可能性あり)



上田市上室賀 1232-1

TEL 0268-31-1126

子育てマッ



あんざい歯科医院

おとな子ども歯科・矯正歯科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日/祝

9:00～13:00 / ● ● ● ● ● /

14:00～18:00 / ● ● ● ● ● /

休診日: 月曜、日曜、祝日

TEL. 0268-71-6764

ホームページをご覧ください。



〒386-1102 長野県上田市上田原857-17

Ⓐ 赤坂上駅から徒歩2分 P 駐車場11台分あり

赤ちゃんからご高齢の方まで
「相談してよかった」「来てよかった」と
安心して通院を続けたいだけのような
クリニックでありたい

あや皮フ科クリニック

AYA DERMATOLOGY CLINIC

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00 - ● ● ● ● ● -

14:00～17:30 - ● ● ● ● ● -

※受付は診療時間終了の30分前までです。

休診日 月曜・日祝

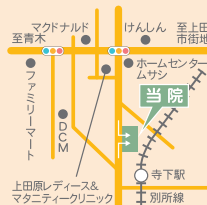
〒386-1103 長野県上田市神畑29-1

TEL 0268-75-8120



皮膚科

美容皮膚科



当院のWeb受付は 時間帯予約 予約外当日順番待ち
2つの受付方法を用意しています。

●お電話でのご予約は受け付けていません。

●直接来院された方はその場で順番待ちの受付となりますので、
予めご了承ください。

初めて
当院を受診
される方へ

Web予約



語学の翼を羽ばたかせ UISから世界への冒険を 始めよう!

Spread the Wings of Language and Begin
Your Adventure into the World from UIS

英語による遊びと探求

多様性と文化交流

好奇心と主体性の育成

コミュニティとの連携



上田インターナショナルスクール

UIS上田原キャンパス

UIS古里キャンパス

● 上田市神畑158-2

● 0268-71-5637

● 上田市古里1481-18

● 0268-75-7153

上田市初のバイリンガル保育園
上田インターナショナルスクール



神川・神科・真田方面

- 保育園・幼稚園・認定こども園等
- 子育て支援センター・ひろば・児童館・児童センター
- 小学校・中学校 ● 公園 ● そのほか



産業・一般廃棄物収集運搬処理

未来の為のリサイクル

建物解体



再生資源・定期回収、一般家庭ごみ
遺品整理・生前整理など、見積無料



株式会社 横沢商店

上田市真田町本原1395-4 ☎(0268)72-4222

産業廃棄物収集運搬業許可番号2001217442

一般廃棄物収集運搬業許可番号 上田市(第)1061号
解体工事業登録番号 長野県知事(登2)第1221号

子育てマップ



大井歯科医院

お子様からおじいちゃんおばあちゃんのお口の健康を支えます

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	/	●	●	/
13:30~18:00	●	●	●	/	●	/	/

〒386-2202 上田市真田町本原731

休診日 木曜・土曜午後・日祝

TEL0268-72-2051



子どもと遊ぼう

バスタオルを2回ほど結び、タオルのボールを作ります。お座りしている子どもの胸あたりに投げて、キャッチさせます。子どもにタオルボールを抱っこさせ、「つかむ」感覚を覚えさせましょう。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

家を愛する想いがカタチに

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.0268-35-0037

E-Mail stkr21@sand.ocn.ne.jp



- 子育てマップ



産業廃棄物収集運搬・中間処理・積替保管施設

一般廃棄物収集運搬・家屋解体

一般家庭ごみから

事業者の産業廃棄物

引っ越しに出たごみなど

ご相談下さい(家電製品・家具・自転車等)

エコで資源を未来の宝に

株式会社 サイトー

長野県東御市新張2087 東部湯の丸ICから約7km15分

TEL 0268-63-6701 FAX 0268-63-6725

URL: <https://www.53-no-saito.com>

東御市 サイトー

検索



子育てマップ



室内で楽しもう! ひと工夫でうち遊びをENJOY

おうち時間が長くなった今、手軽に購入できる玩具や自宅の物を活用して、
子どもの創造性を育み、親子のコミュニケーションが深まる知育遊びを
取り入れてみてはいかがでしょうか。

折って吹いて「折り紙遊び」

折り紙を使った知育遊びは、子どもの集中力アップにもってこい。はじめての折り紙遊びでおすすめなのが三角折りです。折り紙の基本動作が入っているので、練習代わりにたくさん折ってみましょう。机の上に立て、息を吹きかけたり、子どもたちは飛び散る様子に大興奮。

用意するもの ★ 折り紙



マスキングテープ de 「うち遊び」

フローリングに丸や三角、四角などの図形をマスキングテープで作ります。図形の名前を言って、子どもに移動してもらいます。図形を線路に見立て、電車や車を自由に並べてみたり、人形の玩具を歩かせたり、お気に入りの玩具の形を真似たりなど手軽に遊べます。

用意するもの ★ マスキングテープ

★ おうちにあるおもちゃ

