

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



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。「このまちでくらし続ける このまちが好き 笑顔あふれるわたしのふるさと うえだ」をキャッチフレーズに、市民が誇りをもって暮らしたい“うえだ”、市内外の人から愛される“うえだ”、みんなに心のふるさとであると感じてもらえる“うえだ”を目指します。



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。

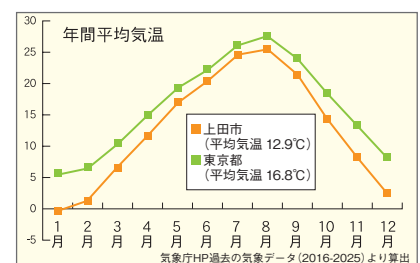


病院数は13施設。診療所も104カ所あるので、病气やケガ、入院が必要な時も頼りになります（地方移住の際にネックとされる医療問題ですが上田なら安心です）。

※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 70 施設	薬局 90 施設
---------------------	-----------------------	------------------------	--------------------

令和5年版上田市の統計



上田市は昼夜・冬の寒暖差が大きい内

陸性気候です。湿度が低いので、夏は日中こそ気温が上がりますが朝夕は涼しく、年間を通して比較的さわやかに感じられる地域です。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。



1626.2 東京



2041.5

1427.8 大阪

2223.9

950.4 上田

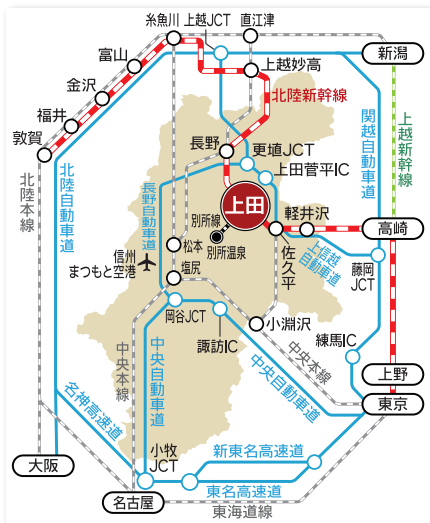
2307.4

気象庁HP過去の気象データ(2016-2025)より算出

2026年3月作成

上田市のご紹介

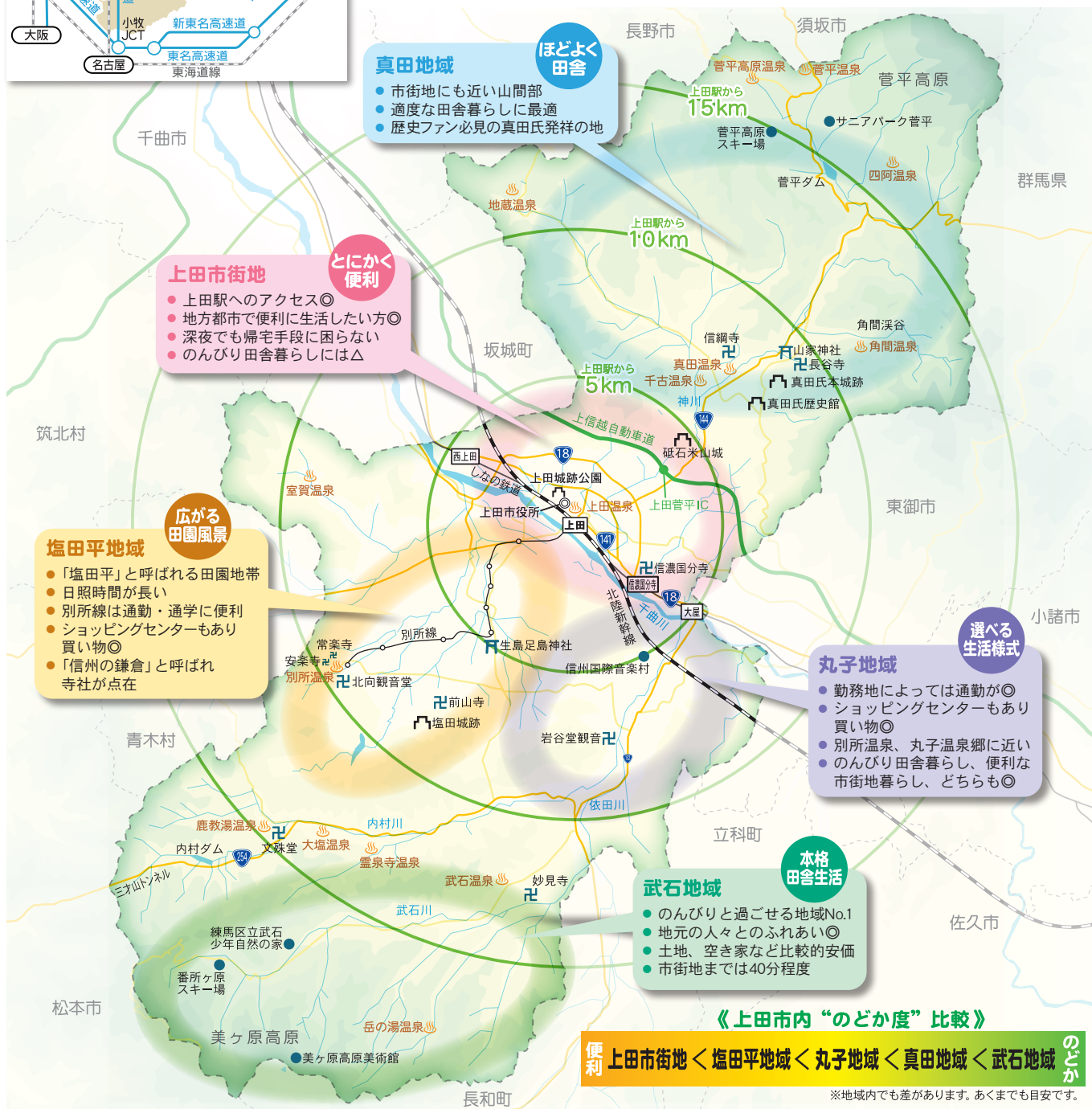
地図で見る上田市



- 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
552.04km ² 東西 約31km 南北 約37km
標高
456m(市役所)
人口
150,627人
世帯数
70,809

※令和8年1月1日時点



真田地域

- 市街地にも近い山間部
- 適度な田舎暮らしに最適
- 歴史ファン必見の真田氏発祥の地

ほどよく田舎

上田市街地

- 上田駅へのアクセス◎
- 地方都市で便利に生活したい方◎
- 深夜でも帰宅手段に困らない
- のんびり田舎暮らしには△

とにかく便利

塩田平地域

- 「塩田平」と呼ばれる田園地帯
- 日照時間が長い
- 別所線は通勤・通学に便利
- ショッピングセンターもあり買い物◎
- 「信州の鎌倉」と呼ばれる寺社が点在

広がる田園風景

丸子地域

- 勤務地によっては通勤が◎
- ショッピングセンターもあり買い物◎
- 別所温泉、丸子温泉郷に近い
- のんびり田舎暮らし、便利な市街地暮らし、どちらも◎

選べる生活様式

武石地域

- のんびりと過ごせる地域No.1
- 地元の人々とのふれあい◎
- 土地、空き家など比較的安価
- 市街地までは40分程度

本格田舎生活

《上市内“のどか度”比較》
便利 上田市街地 < 塩田平地域 < 丸子地域 < 真田地域 < 武石地域 **のどか**

※地域内でも差があります。あくまでも目安です。

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



■お問い合わせ

☎ 0268-21-0061

■公式 SNS

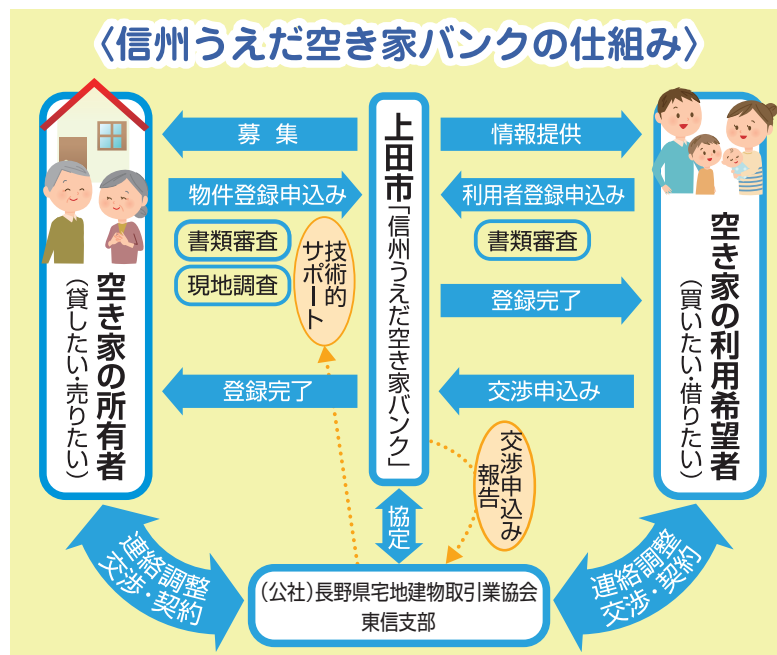
Instagram



X



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
<p>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。</p> <p>ホームページ/ https://www.city.ueda.nagano.jp/akiyabank/search.php</p> <p>Instagram/ akiyabank_ueda</p> <p>X/ @akiyabank_ueda</p>	<p>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。</p> <p>☎ 0268-21-0061</p> <p>E-mail akiya-bank@city.ueda.nagano.jp</p>	<p>担当不動産業者へのお繋ぎや物件見学には、登録が必要となります。書面のご提出のほか、オンライン申請が可能です。オンラインの場合は、下記の QR コードからながの電子申請サービスへアクセスしてください。</p> <p>※最初のページにある「利用者登録せずに申し込む方はこちら」を選択して次へお進みください。ここで示す利用者登録とは、ながの電子申請サービスへの登録のことです。ながの電子申請サービスに登録しなくてもご利用いただけます。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>物件の売買及び貸借契約は、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。</p> <p>※上田市では売買及び賃貸の仲介はできません。</p>

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。

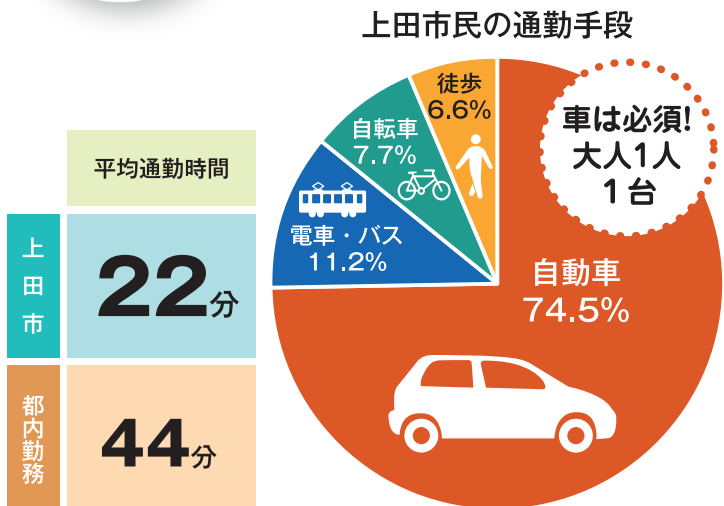
	1人暮らし アパート(1R~1K)	夫婦 アパート(1LDK~2LDK)
上田市	5.5万円	6.2万円 ~ 7.1万円
世田谷区	8.5万円	13.4万円 ~ 17.6万円

※駅徒歩5~10分、築年数0~5年 ※独自調査

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。



※令和5年住宅・土地統計調査及び編集部調査より



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。

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



「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。

(単位:円)	項目	東京/月	上田市/月
収入	収入 (30代共働き正社員の手取り)	560,000	400,000
	支出		
	家賃 (1LDK~2LDK)	150,000	70,000
	食費	70,000	60,000
	光熱水費	20,000	25,000
	通信費	15,000	15,000
	日用品・生活雑貨	10,000	10,000
	娯楽・交際費	40,000	27,000
	交通費等 (定期代等)	36,000	60,000 <small>(車2台の購入費、 保険、税金、 車検等の月割)</small>
	その他 (医療・保険等)	15,000	15,000
	支出合計	356,000	282,000
	収支(収入-支出)	204,000	118,000

※独自調査

2026年3月作成

上田を楽しむ



心とお腹を満たすなら、 上田におまかせ

松茸からご当地グルメまで、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。



りんごも！

シャインマスカットも！

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…。



あんかけ焼きそば

中華料理の一つであるあんかけ焼きそばですが、『酢で溶いたからしを餡の上からかけて混ぜて食べる』のが上田流です。さっぱりとした酸味にからしのツンとくる感じがやみつきに。市内外からのファンも多く土日は行列が絶えません。



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年に初のワイナリーが完成してから、現在市内には4つのワイナリーがあり、ますます盛り上がりつつあります。」



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

上田城跡や信濃国分寺跡のほか、信州の鎌倉「塩田平」などに300以上が点在



「上田市の文化財」



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

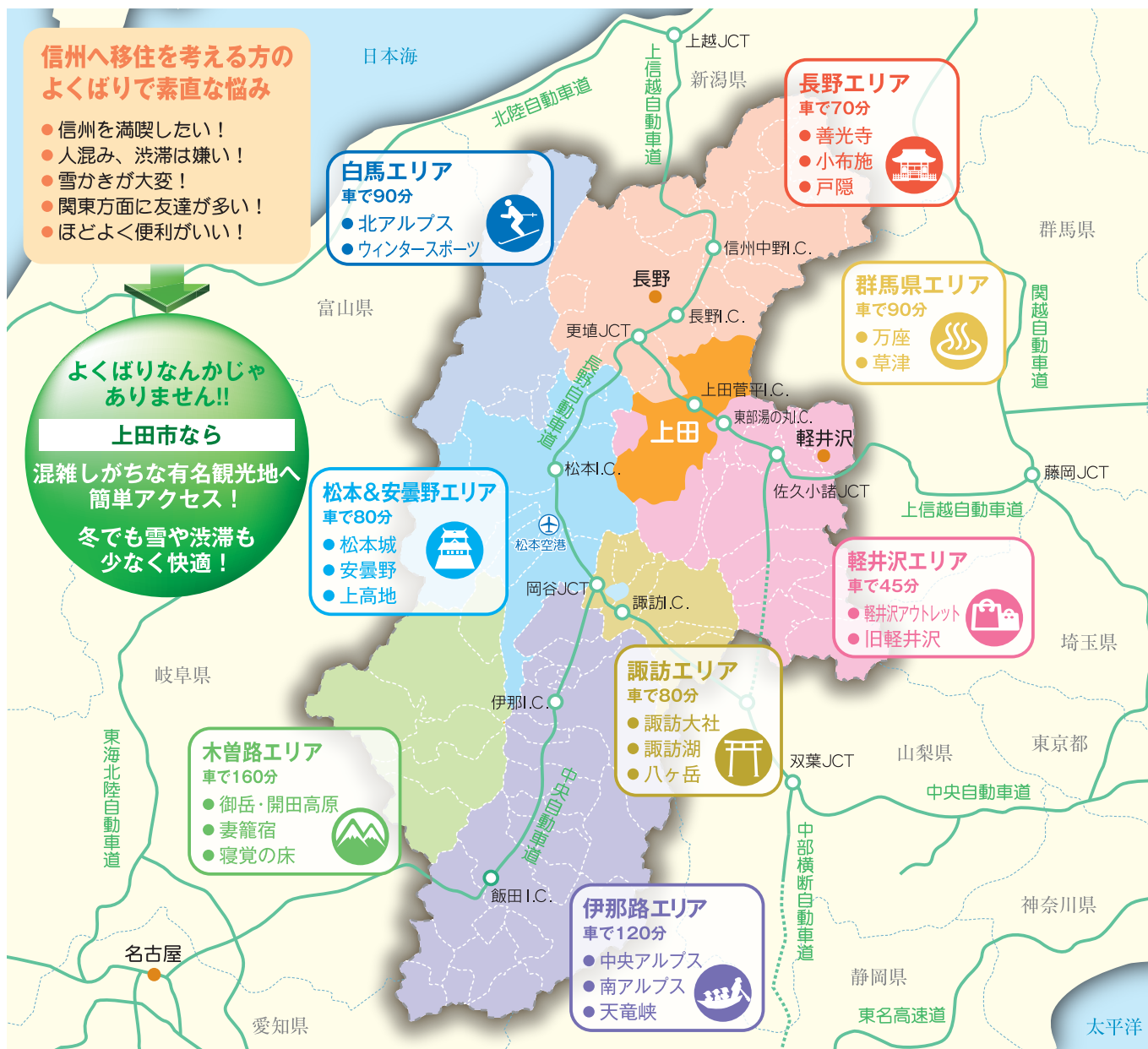
信州最古の別所温泉や鹿教湯温泉など名湯・秘湯の盛りだくさん

- 別所温泉 ● 鹿教湯温泉 ● 霊泉寺温泉
- 大塩温泉 ● 室賀温泉 ● 武石温泉
- 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「生島足高神社」、「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。上田市観光会館などで「ロケ地マップ」を入手し、散策にでかけませんか。

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)
- 『最初の晚餐』(2019/上室賀ほか)
- 『サムライフ』(2015/上田市全域)
- 『青天の霹靂』(2014/上田映画ほか)
- 『サマーウォーズ』(2009/碓石・米山城跡ほか)
- 『私は貝になりたい』(2008/唐沢の滝)
- 『犬神家の一族』(2006、1976/柳町ほか)
- 『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)
- 『男はつらいよ 寅次郎純情詩集』(1976/別所温泉街)



「青天の霹靂」ロケ風景



「サマーウォーズ」
 ©2009 SUMMER WARS FILM PARTNERS



信州上田フィルムコミッション うえだトリップナビ

2026年3月作成

上田で働く

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



■上田市創業支援プラットフォーム(AREC内)
TEL 0268-21-4377 (AREC)



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。

上田で“農ある暮らし”をはじめたい方へ

POINT 家庭菜園や趣味で気軽に始めたい

「まずは畑を借りてみたい!」という方に最適
・農地中間管理事業
家庭菜園向けの小さな農地もあります。
上田市農業政策課 ☎ 0268-23-6388



「基礎知識を気軽に学べる講習会」
・グリーファームカレッジ
栽培管理や農作物加工、花の寄せ植えなど、農業や園芸の幅広い知識が得られる人気講座
JA信州うえだグリーンファーム中央店 ☎ 0268-29-8177

POINT 移住の前に“2拠点生活”で上田市と農を体験!

「信州上田クラインガルテン眺望の郷 岩清水」
宿泊施設を備えた滞在型の市民農園です。
利用するには、応募書類を提出する必要があります。
募集状況はHPをご確認ください。
上田市農業政策課 ☎ 0268-21-0053



POINT 独立就農したい

STEP1 栽培技術・経営ノウハウを学ぶ

「新規就農里親制度」
長野県上田農業農村支援センター ☎ 0268-25-7157
「新規就農者育成事業」
有限会社信州うえだファーム ☎ 0268-39-7370

STEP2 資金を確保・営農計画

【資金支援制度】「経営開始資金」、「経営発展支援事業」
【上田市独自支援】「スタートアップ支援」、「パワーアップ支援」、
「家賃支援」

STEP3 農地探し

探し方はさまざま。自分で見つける、研修先から譲り受けるなど。市でも農地を貸したい人と借りたい人のマッチングをしています。

GOAL 就農



まずはここに相談! 上田市での“農ある暮らし”相談先

上田市農業政策課 ☎ 0268-23-5122



上田で働く



〈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。

☎ 0268-23-8609



■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。

☎ 0268-22-4500



上田市産業データ

産業の規模

工業



製造出荷額	5,255億円
従業員数	18,604人
事業所数	387ヶ所

商業 (卸・小売業)



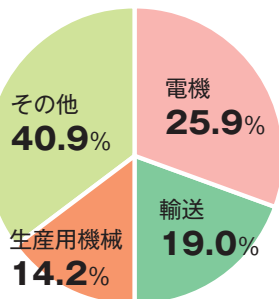
商品販売額	4,448億円
従業員数	11,899人
事業所数	1,534ヶ所

〔令和5年版上田市の統計〕より

製 造 業

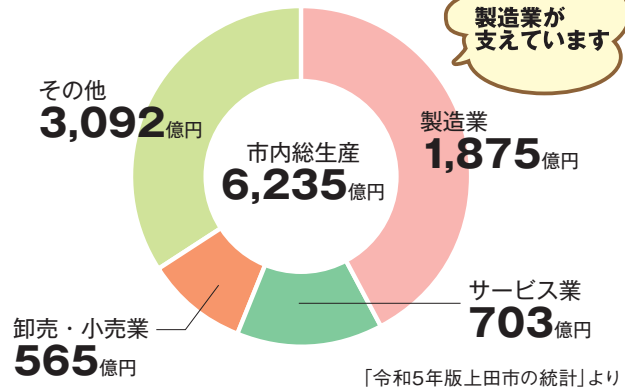
上田市の 製造品出荷額の内訳

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



雇 用

全 体	女 性	シニア
就業者数 75,376 人	就業者数 34,141 人	就業者数 19,275 人
就業率 56.4%	就業率 49.3%	就業率 26.5%

〔令和5年版上田市の統計〕より

上田で育む

上田市では医療・福祉面でも「子育て」をサポート

上田市子育て応援ハンドブック



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333店舗(令和8年2月現在)
- お問合せ先：子育て・子育て支援課
☎0268-23-5106



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させていただきます。
〒386-0012 長野県上田市中央6-5-39
☎0268-23-8244(母子保健)
☎0268-23-5106(子育て支援)
☎0268-24-7801(発達相談)




結婚・出産・子育てポータルサイト

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
☎0268-22-1890



上田市内科・小児科初期救急センター

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1-27-32
(メディカルサポートプラザうえだ2階)
小児科 ☎0268-21-2233
内 科 ☎0268-21-2280



POINT

上田市出産祝金

新たな命の誕生に対するお祝いとして、出産祝金を支給しています。

- 支給額 第一子 10,000円、第二子 30,000円、第三子以降 50,000円
- 届 出 出生届月の翌月以降に、市から申請書を郵送するなど対象になる方には個別に案内しています。
- お問い合わせ先 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

妊婦のための支援給付

妊婦とその家族が安心して出産・子育てができるよう、歩走型相談支援と給付金をあわせて実施しています。

- 妊婦支援給付金
支給1回目 妊婦認定後5万円
支給2回目 妊娠している子どもの数×5万円
※自治体によって事業名等が異なります。
※転入前の自治体で受給していた場合、上田市では受給できません。

- お問合せ先 健康推進課 ☎0268-23-8244



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
(メディカルサポートプラザうえだ1階)
☎0268-23-5106



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3番3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。



2026年3月作成

上田で育む

豊かな自然に囲まれて「子育て」ができます。

- 山や川、四季の移ろいに囲まれて、自然あそびをもっと身近に
 - 鳥の声や土のにおいを感じながら、保育園・幼稚園へ
 - 自然が日常にあるのびやかな子育て
- ※定員により入所できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

■翌年度の入園の申込

保育園・認定こども園・小規模保育事業所は、11月初めに翌年度の入園の申し込みを受け付けています。幼稚園、認定保育施設は、直接施設にお問い合わせください。

上田市保育課 ☎ 0268-23-5132

保育園・幼稚園数

60

園



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	11園
小規模保育事業等	6園
私立幼稚園	7園
認可外保育施設	3園

※令和8年4月1日現在

保育料 (保育園、認定こども園、小規模保育事業所)

3歳以上児は月額4,900円の副食費 (私立園では異なる場合もあります。)

3歳未満児は保育料

(世帯の状況や住民税額から保育料表に従い算定 月額0～64,500円)

■国の無償化の対象外となっている3歳未満児の保育料について、多子世帯や低所得世帯の保育料の軽減を拡充しています。

		保育料	
多子世帯	第二子	半額	第三子以降 無償
低所得世帯	第一子	半額	第二子 無償

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

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：9:00～16:00

■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

☎ 0268-75-2416

ニジイロ

お子さんを預かるサービス

■一時預かり

上田市では、保護者の就労などの際に未就園児を対象とした一時預かり制度を実施しています。

移住後の生活準備や急な用事の際にも利用できます。

■ファミリーサポートセンター

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。

公園数

56

カ所



屋内で楽しめる施設

■iプラザうえだ (市民 ICT 推進センター)

プログラミング・電子工作の講座や、布プリンターや3Dプリンターなどのものづくり体験

時間 9:30～20:00

(機器等の利用は要予約)

休館日 毎週木曜日、祝日の翌平日等

場所 上田市大手 2-3-3

☎ 0268-71-7591

■上田創造館

プラネタリウム、科学体験教室、ワークショップなど

時間 9:00～22:00

休館日 12月29日～1月3日

場所 上田市上田原 1640番地 ☎ 0268-23-1111

■市民の森公園

屋外遊具のほか、「オブスタクルボックス」と呼ばれる、走る、跳ぶ、登るなど、様々な障害物を乗り越えながら行うスポーツを体験できる屋内施設あり

時間 施設によって利用時間の制限あり

場所 上田市芳田 3780番地 4 ☎ 0268-23-0363

上田市内の教育機関

※令和7年5月1日現在

小学校数

24

校

1クラス平均27.14人

中学校数

12

校

1クラス平均31.95人

高等学校数

7

校

大学・短大数

4

校

放課後児童クラブ

26

カ所

児童館・児童センター

11

カ所

給食費無償化

令和8年4月から小学校の給食費は無償となりました。

仲間づくり

■子育て支援センター・子育てひろば

市内各地域に13カ所。1か月検診終了後からおおむね3歳までのお子さんとその保護者などを対象に、親子で遊んだり、親同士の情報交換の場として利用できます。

■公民館の子育て講座・教室

各地域の公民館では、未就園児と保護者を対象とした講座を定期的に開催しています。季節や月齢に合わせた活動の中で参加者同士の交流ができ、好評です。

■転入者のつどい

上田市へ転入された子育て中の方や妊婦さんの仲間作りの場として2か月に1回開催しています。