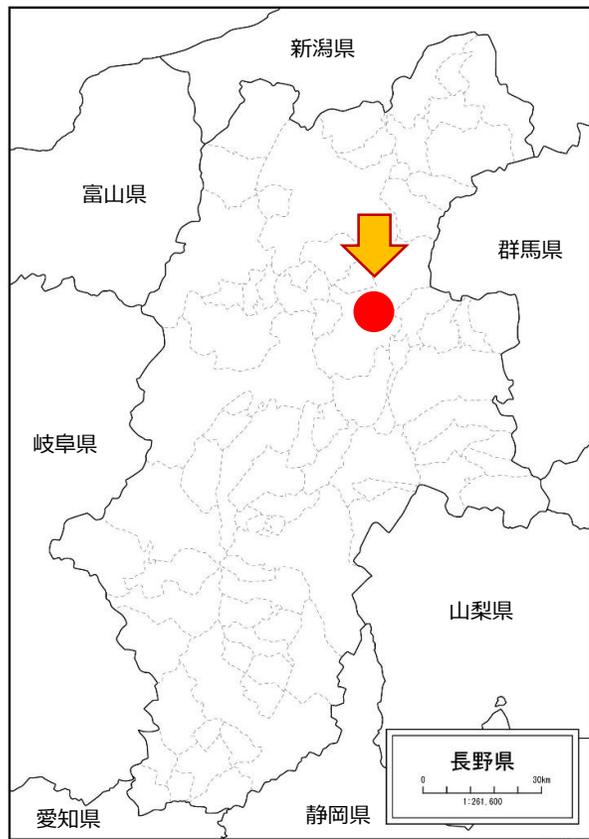


## 場所



## 基本情報

R3.2.1現在

- 人口：155,508人
- 世帯数：68,262世帯
- 面積：552.04km<sup>2</sup>（人口密度 281人/km<sup>2</sup>）
- 主な地域内の移動手段：自家用車、バス、鉄道

## 特徴

## 地理・交通

- 新幹線：東京から1時間30分、名古屋から3時間30分  
 自家用車：東京から2時間40分、名古屋から3時間30分（高速道路利用）

気候  
(冬の様子)

- 昼夜・冬夏の寒暖差が大きい内陸性気候
- 晴天率が高く、年間降水量は900mm
- 山間地以外の降雪は10cm超は希（スタッドレスタイヤは必須）

## 名物

- 日本遺産『レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」』（R2年度認定）
- サマーウォーズ 他 映画等のロケ地多数
- 真田氏発祥の地（NHK大河ドラマ真田丸）
- 美味たれ焼き鳥！ 女性杜氏が作る日本酒！ 椀子ワイナリー！ ほか

PR  
ポイント

- すぐそこには自然、少し足を伸ばせば都会、何かにつけてちょうどいい♪  
**～ちょっと、いい上田。ちょうど、いい上田。～**

## 移住の取組

## 移住支援

- ▶ 移住相談会 ▶ 空き家バンク事業 ▶ 移住体験ツアー ▶ 移住者交流会

担当からの  
メッセージ

- あなたのライフプランが叶うよう、サポートします！
- お気軽にお問い合わせください。

## 連絡先

## 【上田市役所 移住交流推進課】

電話：0268-21-0061

上田市移住情報提供サイト →

E-mail：iju@city.ueda.nagano.jp



# 上田地域の位置関係 (上田市、東御市、長和町、青木村)



# 上田地域定住自立圏 (上田市、東御市、長和町、青木村)



# 上田市の子育て環境

豊かな自然に囲まれて「子育て」ができます

待機児童はゼロ!!

0~1歳児の未満児も手厚く対応します!!

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

上田市役所健康こども未来部保育課  
〒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



|          |     |
|----------|-----|
| 公立保育園    | 30園 |
| 私立保育園    | 4園  |
| 公立幼稚園    | 1園  |
| 私立幼稚園    | 12園 |
| 私立認定こども園 | 7園  |
| 小規模保育事業等 | 4園  |
| 認可外保育施設  | 3園  |

上田市内の教育機関

小学校数

25 校

1クラス平均 26.7人

中学校数

12 校

1クラス平均 31.7人

高等学校数

6 校

大学・短大数

4 校

※2017年5月1日現在

公園数

55 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!



# 上田市の子育てサポート体制

## 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、にじいろひろば休止日は除く)
- 時間：10:00～12:00／13:00～16:00
- 場所：上田市中央6-5-39 (県上田合同庁舎西側)  
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 ニジイロ ■ FAX：0268-26-6171

遊ぶところはある？

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!

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？  
引越してきたばかりでわからない

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、仕事、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：保育園に入園していない就学前のお子さん
- 開設日：月～金曜日
- 場所：公立保育園11園

| 利用料金     | 8時間以内    | 8時間を超える  | 給食費    |
|----------|----------|----------|--------|
| 6か月～3歳未満 | 280円/1時間 | 120円/30分 | 260円/食 |
| 3歳以上     | 140円/1時間 | 80円/30分  | 180円/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 |

# 上田市のスポーツ・自然体験・文化活動

## ～スポーツ・自然体験～

- ・**上田市スポーツ少年団**  
(27種目50団体:野球(硬式、軟式)、乗馬  
サッカー、バレーボール、卓球、テニス、  
ゴルフ、バドミントン、ハンドボール、  
フットサル、アーチェリー、体操など)
- ・**NPO法人やまぼうし自然学校**  
(キッズキャンプ、スキー教室、森の中  
での自然体験など)

## ～文化活動～

- ・**市立美術館こどもアトリエ**  
(えのぐであそぼう、アトリエでつく  
ろう、子どもは天才講座、アソビ  
ジュツ! など)
- ・**サントミュージゼ体験事業**  
(芸術と感動を身近に。施設内外  
での鑑賞事業、参加・体験型事業など)
- ・**上田市文化少年団**  
(13団体:いけばな、書道、太鼓、バレエ、  
演劇、ダンス、フラダンスなど)

# 上田市スポーツ少年団



アーチェリー



少年野球

# NPO法人やまぼうし自然学校



森でモリモリ遊び隊の活動

# 市立美術館こどもアトリエ



アトリエでつくろう！



えのぐであそぼう！

# サントミュージゼ(交流文化施設)体験事業



クラスコンサート  
サクソフォニストとピアニストによる楽器や楽曲の  
解説付きコンサート



クラスコンサート  
リズム感あふれる音楽に合わせて思いおもいの  
スイングを体験できるコンサート

# 上田市文化少年団

上田市少年少女合唱団



NAGANO子ども演劇団&演劇キッズ



子ども文化祭の様子