



みんな
家族で

上田市をたのしもう!

マップ 店舗紹介

信州は、家族と「お出かけ」するのに最高の場所。

「上田市」の子ども連れでもたのしめる場所を紹介しています。お出かけに不安がある方も是非、マップを持ってお出かけください。

アイコン
説明

- 授乳室あり
- おむつ交換台あり
- ベビーカー入店可
- 離乳食持込可
- 子育て支援パスポート使用あり

MAP No. 9 Cafe bosso

**ゆったりカフェ
オーナーさんも子育て中**

青い壁が目印です。テーブルの間隔が広く、ベビーカーは子どもが乗ったまま横付けOK!旬のフルーツを使ったワッフルが人気で、シェアする親子もいるそうです。「子ども連れでも気軽に」と話すオーナーも子育て中!

住所 中央1-3-6
TEL 0268-71-0656
営業時間 11:30~18:00
定休日 木曜日
駐車場 なし(近くの「中央第2パーキング」をご利用ください)

MAP No. 10 clover-clover

**イートインもできる
ケーキ屋さん**

季節のフルーツの美味しさが味わえるスイーツが並びます。全国菓子大博覧会で受賞したキャラメルボムなどの焼き菓子は土産や贈答用にも人気。カフェスペースには無料wi-fiもあり、コーヒーや紅茶を飲みながらゆったりと過ごせます。

住所 大手1-8-12
TEL 0268-75-9233
営業時間 10:00~19:00
日祝は18:00まで
定休日 火曜日
駐車場 なし

MAP No. 15 犀の角

**お子さんも一緒に
カフェ利用もお気軽に**

演劇やイベントが行われるスペースで、昼間はカフェとして利用できます。キッズスペースやおむつ替え台、子供用便座もあり、カーテンで仕切って授乳もできるようになっています。子供向けのイベントが行われることもあります。

住所 中央2-11-20
TEL 0268-71-5221
営業時間 火木金 7:30~22:00 (LO 21:30)
水土日 7:30~10:30 (LO 21:30)
定休日 月曜日
駐車場 あり(無料)

MAP No. 16 石窯パンハル

**長野県産小麦100%、
富士山溶岩窯で焼くパン**

自家培養の発酵種を使用し、昔ながらの石窯で焼いています。卵・乳製品は不使用。子どもから大人まで安心して美味しく食べられる材料を吟味して使っています。テイクアウトしたパンは、MAPのNo.15で食べるとも可能です。

住所 中央2-11-19
TEL 0268-75-0777
営業時間 11:00~18:00 (売り切れ終了)
定休日 日曜日
駐車場 あり(無料)

MAP No. 21 snug

**広めのソファ席で
くつろぎのカフェ時間**

ぬり絵や絵本が用意された店内は、子ども連れでも気軽に楽しめます。子どもでも安心して食べられるおにぎりや丸パンがメニューにあるのは嬉しいポイント。丁寧に作られた料理が並びランチプレートは絶品です。

住所 常田2-30-16
TEL 0268-24-0607
営業時間 11:00~17:00 (LO 16:30)
定休日 水曜日(その他不定休あり)
駐車場 あり(2台無料)

MAP No. 22 上田市立上田図書館

**子どものための3万冊
お気に入りを探そう**

絵本1万冊、児童書2万冊、蔵書は全部で30万冊!絵本室があり、子どもが大きな声を出しても大丈夫。困り事は気兼ねなく職員の方へ。子どもの好みに合う本も提案してくれます。お話しなどの催しや移動図書館も、ぜひ。

住所 材木町1-2-47
TEL 0268-22-0880
営業時間 (平日)9:00~18:30 (土)9:00~17:00
定休日 月曜日、館内整理日
駐車場 あり(無料)

MAP No. 1 上田城跡公園

**四季を楽しめる
市民の憩いの場**

市屈指の観光名所。児童遊園地が併設しています。東虎口櫓門前では「信州上田おもてなし武将隊」の記念撮影も忘れずに!(出陣スケジュールはHPのご確認を)「広場などでシートを敷いて休憩やお弁当もお気軽に」。

住所 二の丸2
TEL 0268-23-5135
営業時間 24時間
定休日 なし
駐車場 あり(イベント時以外は1時間無料)

MAP No. 5 クレープリー アン

**市街地唯一のクレープ
& ガレット専門店**

フランス産小麦と発酵バター・季節のフルーツのクレープはいかが?キッズメニューもご用意。ガレットのそば粉は上田産。おやつにもランチにも、お好みのシチュエーションで楽しめる。テイクアウトしてお散歩へGO!

住所 天神1-3-5
TEL 0268-24-8450
営業時間 11:30~20:00(LO) 日曜日のみ18:00(LO)
定休日 月曜日(祝日は営業・翌火曜日休)
駐車場 近隣のコイン駐車場をご利用ください

MAP No. 11 信州アップルパイ研究所

**信州リンゴの美味しさを
発信 パイと生ジュース**

昨年10月にオープンしたアップルパイと生ジュースのお店。アップルパイのリングは、その時季にあった品種が使われています。特注のリングソファにお子さんを座らせて、お気に入りをお選びください。お腹も心も大満足のお店です。

住所 中央2-4-12 シーナウ/101
TEL 0268-71-0666
営業時間 10:00~18:00
定休日 火曜日
駐車場 なし(海野パーク駐車場をご利用ください)

MAP No. 17 キッチン ぷちらぱん

**ふわふわたまごと自慢の
ソースの美味しい関係**

六文銭を焼き付けた真田十郎土オムライスが名物。ソースはデミグラス等数種類から、ライスはチキンがバリエーションが選べる。ごらばんにけは何か美味しいものが食べられる!と、ふらっと訪れる方のため、ランチタイムを設けていないのが有難い。

住所 中央2-11-15
TEL 0268-25-8091
営業時間 11:30~ (ディナーは要予約)
定休日 毎週水曜日(希望があれば営業可)
駐車場 なし(有料駐車券の掲示で100円キャッシュバック)

**MAP No. 23 中央子育て支援センター
(にじいろひろば)**

**親子のためのひろばです
のびのびあそびましょう**

おおむね3歳未満のお子さんとその家族のためのひろば。細部まで気が配られ、赤ちゃんも初めての親子ものびのびあそびます。何でも相談でき、お母さん同士が交流しやすい心遣いも。駐車場が広く、市民以外も利用可能。

住所 中央6-5-39
TEL 0268-26-3096
営業時間 10:00~16:00
定休日 月2回程度あり
駐車場 あり(無料)

MAP No. 2 上田市観光会館

**売店、休憩コーナー、
観光案内 気軽にご利用を!**

地元の銘菓やお土産が豊富に揃っています。キャラクターグッズ、パズルやカルタ、「落城(おち)ない上田城学問帳」が子どもに人気。2階には市内の観光パンフレットが充実の案内所、赤ちゃんステーションがあります。

住所 大手2-8-4
TEL (会館)0268-23-5408 (売店)0268-25-4403 (会館)8:30~18:00 (売店)9:30~18:00 (季節により変更あり)
営業時間 (会館)8:30~18:00 (売店)9:30~18:00 (季節により変更あり)
定休日 なし(年中無休/季節により変更あり)
駐車場 あり(15台無料)

MAP No. 6 甘味処 雪屋 Conco

**レトロおしゃれな甘味
処でこだわりの「雪」を**

ふわふわの雪(かき氷)がお椀に山盛り、トッピングたっぷり豪華!口だけは、梓川源流水を使い削氷の刃をひと夏6回替えるこだわりのたまもの。スイーツや食事も充実し、中でも懐かしいソフト麺が親子連れに人気。

住所 天神1-3-3
TEL なし
営業時間 11:00~18:30
定休日 火曜日、第2第4水曜日
駐車場 なし

MAP No. 12 喜光堂

**日本茶専門店がつくる
本格ソフトクリーム!**

お茶葉はもちろん、抹茶を基本としたカフェメニューも豊富です。人気のソフトクリームは甘さ控えめなので、小さな子どもにもおすすめ。テイクアウト専用窓口は、子連れでも気軽に利用できるのが嬉しいポイント!

住所 中央2-9-19
TEL 0268-22-0541
営業時間 (夏季)10:00~19:00 (冬季)10:00~18:30
定休日 火曜日
駐車場 なし(海野町パーク駐車場サービス券有)

MAP No. 18 CAFE LITTLE MATILDA

**子連れママに大人気!
おしゃれカフェ**

都会的な雰囲気をあえて作り出し、子育て中のママだからこそおしゃれを楽しんでほしい。細部までこだわり抜いたカフェ。仕切られたキッズルームは特に人気!目移りするほど多彩なメニュー。予約が安心。3月末をもって閉店。

住所 中央2-12-9
TEL 0268-71-5656
営業時間 月~木 10:00~18:00 (その他の曜日はご確認ください)
定休日 水曜日
駐車場 なし(海野町パーク駐車場サービス券有)

MAP No. 24 コトバヤ

**おもしろそうなお店に
出会えるブックカフェ**

大人も子どもも「おもしろそう」を刺激される本や雑誌がいっぱいのブックカフェ。お子さんの声も店内の雰囲気と相まって「本屋ではお静かに」というイメージをあまり気にせず寛げます。おもしろいものとの一期一会を楽しもう。

住所 中央4-8-5
TEL 0268-75-1198
営業時間 12:00~18:00
定休日 不定休
駐車場 なし

MAP No. 3 アリオ上田

**「きょう何しよう…」は
アリオ日和!**

いつ来ても魅力あふれるショッピングモール。フードコートには小上がり席や子ども向け番組が放映される大型モニターがあります。晴れた日は外の遊具で思いっきり遊ぶのもおすすめ。週末を中心に催しも多数開かれます。

住所 天神3-5-1
TEL 0268-26-7711 (アリオモール)
営業時間 9:00~21:00 (テナントにより異なる)
定休日 無休
駐車場 あり(1,900台無料)

MAP No. 7 カフェラウンジ ポプラ

**子ども好きの
マスターが営む喫茶店**

地域に長く愛されている喫茶店。世代を渡って通っているファミリーもいます。広々とした個室は子連れでのグループ利用も歓迎です(要予約)。昔懐かしい味のナポリタン、バターしょう油味のポプラスパゲッティが人気です。

住所 天神1-9-22
TEL 0268-27-5769
営業時間 9:00~21:00 (ランチ11:00~14:00)
定休日 水曜日
駐車場 あり(8台無料)

MAP No. 13 富士アイス

**上田のソウルフード
あったか安心おやつ**

今川焼風の「志`まんやき」は、じっくり炊き上げたあんこ、店オリジナルのクリーム2種類。「上田の味として長く親しまれるよう」と店主の北川さん。商店街のベンチに座り、出来たてを頬張るのがおすすめ!

住所 中央2-10-14
TEL 0268-22-1077
営業時間 9:30~19:00
定休日 火曜日
駐車場 なし(海野パーク駐車場をご利用ください)

MAP No. 19 上田映劇

**子育て中も映画を
楽しもう**

2017年に定期上映が復活した歴史あるミニシアター。目指すは「さまざまな人が集う場所」。3歳以下無料、高校生以下500円、子ども向け企画あり…。子育て世代も映画を楽しんで—という映画愛が伝わってきます。

住所 中央2-12-30
TEL 0268-22-0269
営業時間 9:00~22:00
定休日 月曜日、年末年始
駐車場 なし(海野パーク駐車場をご利用ください)

MAP No. 25 ルヴァン 信州上田店

**自家製酵母のパンに
パイ 量カフェあります**

1階の売り場に量り売りの定番のパンや季節のパイが多彩に並びます。奥のテーブル席と2階の座敷はパンやスープが味わえるカフェスペース。作品展、餅つきやお祭り、ライブなどが催され、親子で楽しむことができます。

住所 中央4-7-31
TEL 0268-26-3866
営業時間 9:00~18:00
定休日 水曜日
駐車場 あり(4台無料)

MAP No. 4 サントミュージゼ

**親子で芸術に触れたり
のんびりくつろいで**

上田市交流文化芸術センター、上田市立美術館、交流芝生広場、カフェなど、芸術とふれあひ、人々が交流する場となっている施設です。のびのびと創作活動が楽しめる「子どもアトリエ」では週末イベント開催多数あり。

住所 天神3-15-15
TEL 0268-27-2000
営業時間 9:00~22:00 (ロジカフェ10:00~18:00 (美術館 9:00~17:00))
定休日 火曜日
駐車場 あり(無料)

MAP No. 8 トラットリア ノンノ

**ノンノ(おじいちゃん)の
温かいおもてなし**

上田の人気店ノンノ、実はお子様大歓迎なのです!オーナーは孫のいるおじいちゃん(ノンノ)、子連れ客への想いはひとしお!親切な心配りで美味しい料理をより満喫できます!心配な事は事前に相談するのがオススメ。

住所 中央1-2-23
TEL 0268-28-5700
営業時間 11:30~14:00(LO) 17:30~20:00(LO)
定休日 不定休
駐車場 なし

MAP No. 14 海野町会館

**気軽に立ち寄れる
「赤ちゃんステーション」**

滑り台やカートなどが充実の「子供用遊び場“ちよこつと”」がある「赤ちゃんステーション」。授乳スペースやおむつ交換台のあるトイレ、ミルク用の湯沸かし機があります。室内なので天候を気にせず過ごせます。

住所 中央2-10-13
TEL 0268-22-9301
営業時間 10:00~17:00
定休日 不定休
駐車場 なし(海野パーク駐車場をご利用ください)

MAP No. 20 VALUE BOOKS Lab.

**毎週入荷される古本
掘り出し物を見つけよう**

アウトレットの古本屋さん。文庫・単行本・雑誌・CDは1冊50円~、絵本や大型本は100円、10円本のコーナーもあり激安です。元は古紙になる寸前だった本ですがどれも状態がよく、子どもが汚したり破いたりすることも気にせず買ってもらえます。

住所 中央2-14-33
TEL 0268-75-8938
営業時間 金土日祝 12:00~18:00
定休日 月~木
駐車場 なし

MAP No. 26 柳町屋

**北国街道 柳町の
観光案内・お休み処**

歩いて楽しい、食べて美味しい城下町「柳町」に行く際はぜひ立ち寄り。柳町観光マップが手に入ります。上田産の「真田REDアップル」使用のスイーツや長門牧場のソフトクリーム販売も。イートインが可能です。

住所 中央4-7-30
TEL 0268-75-8728
営業時間 <イートインスペース> 10:00~16:00
定休日 水曜日(お盆は営業)
駐車場 あり(柳町駐車場をご利用ください)