

赤ちゃんから楽しめる!



上田市 おやこさんぽブック

UEDASHI OYAKOSANPO BOOK



信州おやこさんぽ

令和3年 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

04-11 上田市のおすすめ公園 - PARKS in UEDA -

上田市に住む先輩ママたちがおすすめする公園を7ヶ所紹介。
いずれも駐車場のある公園です。
お気に入りの公園に出会えるはず♪

12-13 赤ちゃんから行ける 親水公園&プール&川

14-15 子連れOKの飲食店 ~上田市街地編~

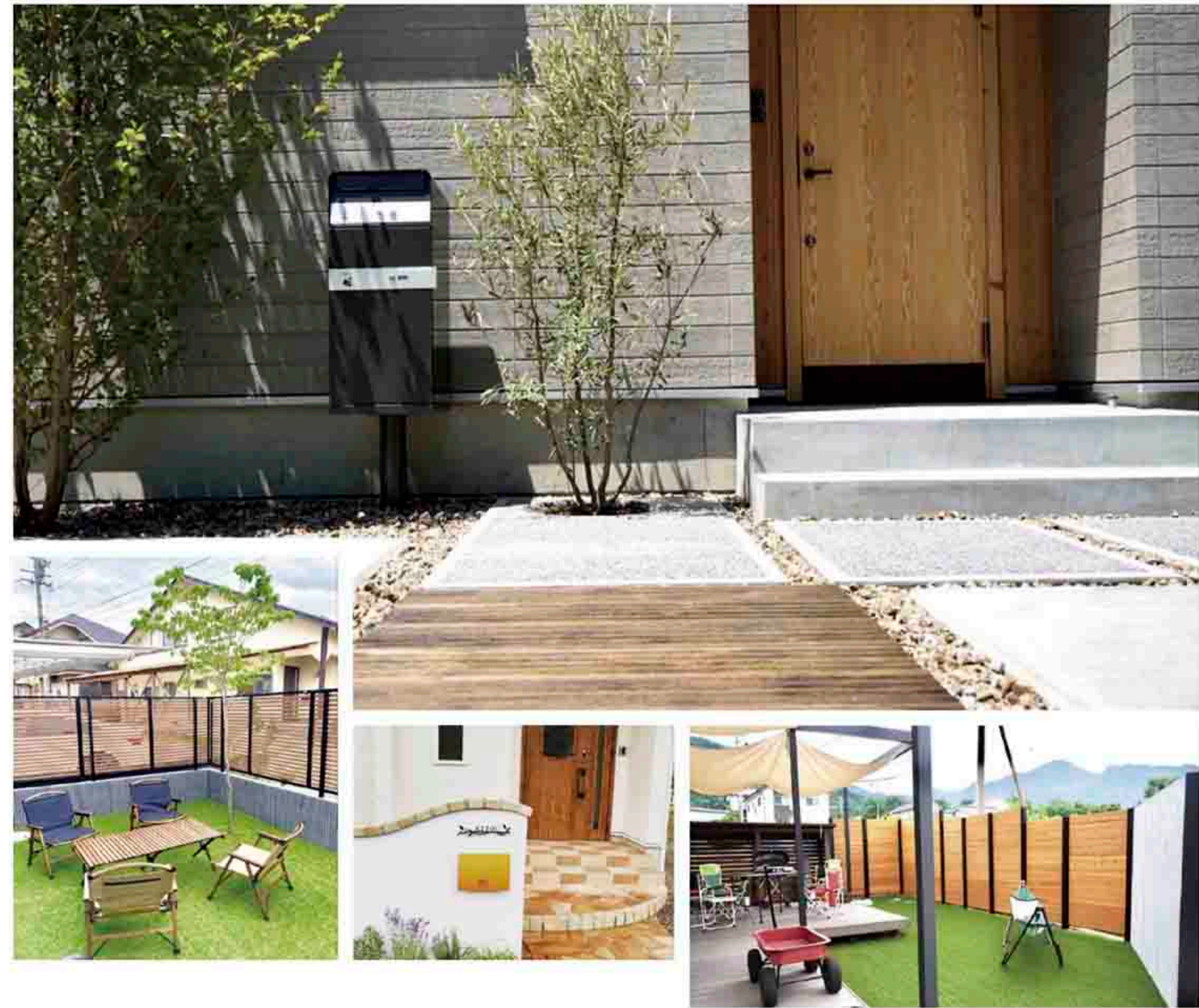
16-17 子連れOKの飲食店 ~上田市街地郊外・塩田・丸子編~

18-19 上田市のおいしいパン屋さん

20-21 日帰り温泉施設

26 上田市おやこさんぽブックについて

27 Information

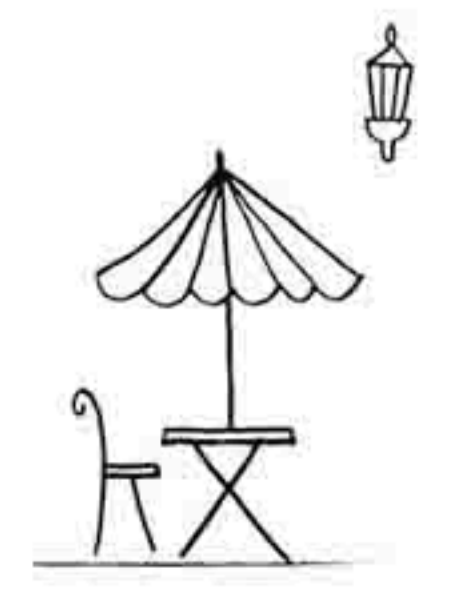


やすらぎの家と
楽しめる庭が
家庭をつくる。

暮らしをもっと楽しく。
暮らしにもっと笑顔を。



Nine Arcs GARDEN
長野県上田市上田原 707-3 ☎ 0268-71-5909
https://9arcs.co.jp/ 株式会社 Nine Arcs



🌸 感染対策をしっかりとってお出かけを楽しもう! 🌸

マスクの着用 こまめな手指消毒 社会的距離の確保

【各ページ共通アイコンについて】
 期... 営業期間 時... 営業時間 休... 定休日
 料... 利用料金 P... 駐車場 ☎... 電話番号

【QRコードについて】
 各スポットの地図にリンクしています。必要に応じてご利用ください。



上田城跡公園

四季折々に魅了する 上田市民の憩いの場



上田市といえば、と聞かれると「上田城跡公園」をはじめに思い浮かぶ人も多いのでは？ 観光スポットとしても人気ですが、地域の人々からも長く愛され続けている公園です。

桜の木が約1000本あり、見頃を迎える4月上旬には出店なども並ぶ「上田城千本桜まつり」が開催されます。桜の種類もソメイヨシノ、枝垂れ桜のほか、早咲きの八重桜（上田城跡公園駐車場近く芝生広場）、遅咲きで県内でも珍しい黄緑色の花が咲くソノサトキザクラ（櫓下にある公園管理事務所の北側）とさまざま。開花時期が種類によって異なるので、春のあいだ何度でも訪れたくなります。

4月下旬には関ヶ原の合戦時に上田城を攻めた徳川軍を真田一族が迎え撃つ戦いを再現する「上田真田まつり」があり、子どもから大人まで人気が高いイベントです。

また、10月下旬から11月上旬頃には、桜のほか、紅葉やイチョウなども鮮やかに色づき、春とは異なった美しさで人々を魅了します。上田城跡北観光駐車場近くには児童遊園地が

あります。遊園地内の遊具は近年新しく整備されました。身体をダイナミックに使う大型遊具、滑り台やシーソーなどの遊具、市内でも数少ないコンクリート滑り台、砂場があります。小さい子ども向けの滑り台やブランコもあります。

児童遊園地近くには整備された芝生が広がる「休憩広場」があり、シートを敷いてピクニックをする家庭も。

お堀のまわりは約700m。大人のペースで一週歩くに約15分ほど。平坦なので歩きやすく、歩きはじめの子どもはお堀のまわりをゆっくり散策するのもおすすめです。

ママ目線おすすめポイント



公園内にある真田神社は初詣の参拝だけでなく、お宮参りや七五三など子どもの行事でも訪れる家族もいます。神社内にはフォトスポットも複数あり。夏はたくさんの風鈴が涼やかな音を聴かせてくれます。



児童遊園地内の動物舎にはウコッケイ、インコ、クジャク、アヒル、ウサギなどさまざまな動物が飼育されています。「この動物の名前は?」「どんな鳴き声をするのかな?」子どもは興味津々に動物舎を覗きます。



秋になると実をつける種類の木もあります。子どもが大好きなどんぐりや松ぼっくりも地面にたくさん落ちてきます。数珠の材料としても利用されている黒くて固い実がなる「ムクロジ」の木も。木の実図鑑を片手に秋探しもおすすめです。



上田城跡公園
所在地: 上田市二の丸6263-イ ©あり





東御市との市境付近に位置する、文字通り「森」に囲まれている自然豊かな市民の森公園。広大な敷地にさまざまな体験型施設があり、四季を通してアクティビティを体験することができます。

入ってすぐ右側に見えてくるのは、3年前にリニューアルされた子供たちの遊び場。大きな起伏のある広場にはトンネルなどのさまざまな仕掛けや遊具があります。山を駆け下りたり、トンネルをくぐったりするなど、走り回るだけでも楽しい広場です。中でも蜘蛛の巣状に張られた大きなネットは子供たちに大人気！他にも大型遊具やザイルクライミングなど、子どもたちがのびのびと遊べる遊具が充実しています。

4月から11月まではキャンプ場、4月から10月まではゴーカート場がオープンします。キャンプ場ではバーベキューやテントサイトでのキャンプを無料で利用できます。バーベキュー場はネットでの事前予約が必要、キャンプ場の利用は当日の先着順での利用になっています。

ゴーカート場では小さい子どもでもゴーカートやバッテリーカーで遊ぶことができますので、車が好きなお子さんにおすすめです。

上田市唯一のスケート場もあり、冬でも多くの人で賑わいます。スケート場は12月下旬から2月上旬までオープンします。(入場料金…一般760円、中学生以下・観覧者300円、未就学児 無料)

奥の方にはシカ舎も。公園で遊んだ帰りにぜひご覧になってみてくださいね。
また、車で5分ほどの場所に日帰り温泉施設「湯楽里館」(東御市)があるので、公園でたっぷり遊んだ後はこちらで汗を流すことができます。

ママ目線おすすめポイント



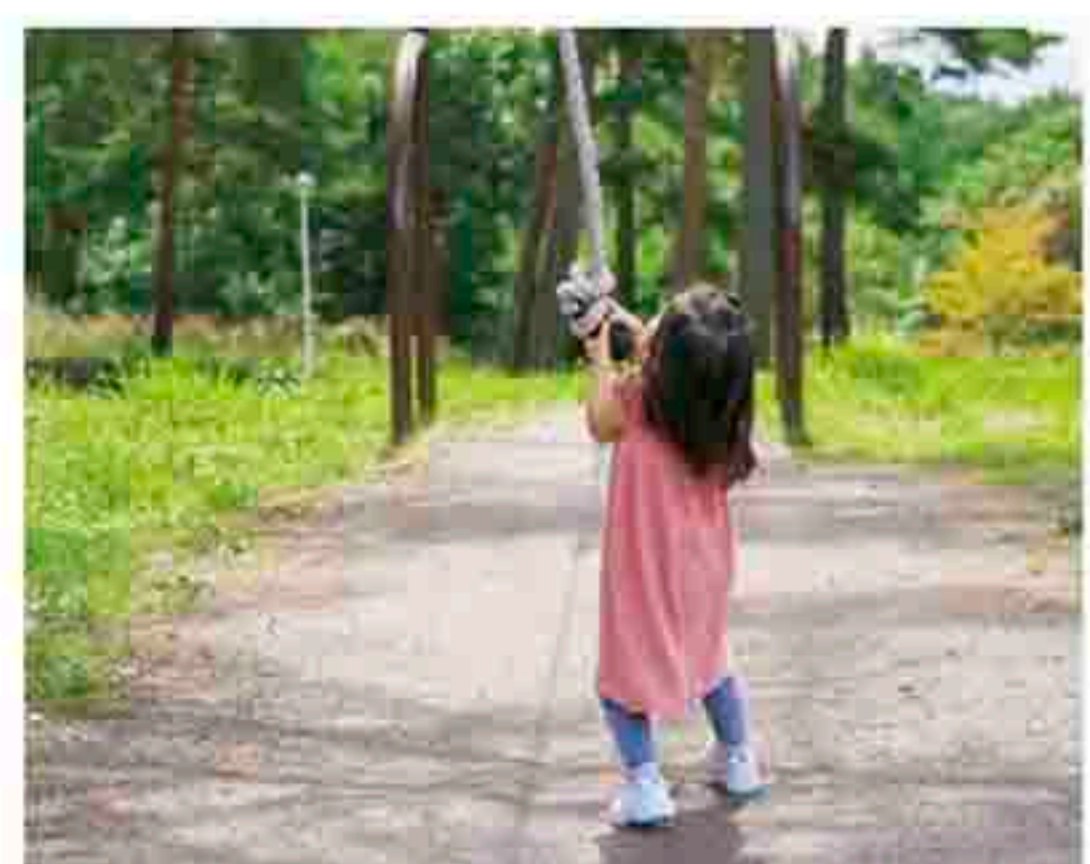
1
トンネルなどがある広場はまるで大きな迷路!トンネルの先はどんな景色が見えるのか? 子どもたちは縦横無尽に駆け回ります。



2
スケート場は初日と最終日は無料。靴の貸し出しは15cmから用意されています。(貸靴料金: 1足400円) スケート営業期間中は食堂もオープン。小さい子どもものスケートデビューに◎



3
遊び場の駐車場にある、遊具と共に整備されたトイレはおしゃれな外観で一目トイレとは思えないほど(笑)。清潔感があり、おむつ交換台も完備。



市民の森
所在地: 上田市芳田3780-4 (P)あり





SHINSHU KOKUSAI ONGAKUEN 信州国際音楽村

すいせん、ラベンダー、ばら 旬の花に癒される

音楽ホールや野外ステージを備えた総合公園施設。高台に位置し、烏帽子岳から浅間山にかけての雄大な景色が眺められます。

施設のシンボルでもある「ホールこだま」はカラマツの集成材を骨組みに使用した、すべて木造りのホールです。音響にも優れており、演奏家の方たちにも好評です。赤ちゃんから入場可能な音楽コンサートイベントが開催されることもあります。

広大な敷地を活かした花づくりも盛んで、毎年開催される「信州国際音楽村すいせん祭り」(3月末〜4月頃)、「春のばらまつり」(6月

上旬〜中旬頃)、「ラベンダーまつり」(6月末〜7月頃)、「秋のばらまつり」(10月中旬〜下旬頃)には多くの方が訪れます。春はすいせんの他に桜も見頃を迎えます。黄色とピンクの優しいコントラストが人々の心を癒します。

近年、新型コロナウイルス感染症拡大防止により、お祭りは縮小・中止となる場合もありますが、お祭りの開催有無とは関わりなくシーズン中はいずれの花も自由に鑑賞が可能です。日当たりがとても良いので、季節問わず日焼け・熱中症予防対策として帽子は忘れずに。



ママ目線おすすめポイント



駐車場から芝生広場、バラ園までは長い下り坂が続きます。アスファルトで舗装されている道なので、赤ちゃんと行く際はベビーカー移動が疲れ軽減で、おすすめです。(帰りの上り坂は少し疲れますが、良き運動に!)



信州国際音楽村
所在地: 上田市生田2937-1 (P)あり



MARUKO KOEN 丸子公園・彩りの森公園

「ちびっこ広場」の遊具数は18!

依田川と内村川に挟まれている公園です。丸子城

二の郭跡、丸子城本郭跡がある彩りの森公園と隣接しています。駐車場は依田川沿いにあります。駐車場からすぐの「ちびっこ広場」は階段を登っていきます。階段にはスロープがありますが、傾斜がややあるのでベビーカー移動の際は焦らずゆっくりと。

遊具は近年、新しくなりました。遊具の数は砂場を含めて18。それぞれ間隔をあけて設置されているので、ゆったりと遊べます。種類も幼児が楽しめる高さの低い滑り台から児童に人気のターザンロープまでさまざま。年齢に合わせた

遊びができます。

春は依田川沿いの堤防と合わせて、桜の名所としても有名です。桜の時期に合わせて依田川の川幅いっぱい元気よく泳ぐ鯉のぼりも訪れる人々の目を楽しませてくれます。(4月上旬〜中旬頃) 彩りの森公園への登山口は丸子公園内にあります。彩りの森公園にはトイレはないので、丸子公園のトイレのご利用を。

駐車場近くの丸子橋を渡ると丸子公民館があります。公民館の親子向けのイベントの前後に寄るのもおすすめです。



ママ目線おすすめポイント



安良居神社、依水館、丸子城二の郭跡や丸子城本郭跡と、丸子地域の歴史にも触れられます。丸子城二の郭跡、丸子城本郭跡は駐車場から徒歩約20〜30分山道を歩きます。展望台となっており、見晴らしが最高です。



丸子公園・彩りの森公園
所在地: 上田市上丸子1912 (P)あり





ママ目線おすすめポイント

おままごと用のキッチンとレジ台や、動物の乗り物など小さい子ども向けの遊具が多数設置されています。中には「恐竜のたまご」も!?



長池公園
所在地: 上田市上田原1641 (P)あり




PARKS in UEDA

長池公園

上田創造館に隣接する木々に囲まれた公園

大型複合遊具から小さなすべり台まで遊具の種類が豊富です。芝生の広がる大きな広場や砂場もあり、長時間いても飽きません。2年前に改築された水遊び場は夏季オープン。子どもたちでにぎわいます。隣の上田創造館にはプラネタリウム・図書館が併設されています。



PARKS in UEDA

山王山公園

SANNOUYAMA KOEN



ママ目線おすすめポイント

傾斜のある広場に設置されているローラーすべり台。スタート位置が低く、滑り台自体の傾斜が緩くなっているので小さな子どもでも安心して滑ることができます。すべり台が苦手な子どももチャレンジしやすいです。



山王山公園
所在地: 上田市古安曾3499 (P)あり



親子で気分爽快! 塩田平が一望できる公園

独鈷山のふもとにあり、斜面に位置する珍しいタイプの公園。高台にあるので、公園の上方から望む田園風景の眺めは爽快です。広々とした田園の中をカタコトと走る「上田電鉄別所線」の電車を見ることもできます。青々と茂る芝生はいつも丁寧整備されており、子どもと走り回ったり、晴れた日には敷物を敷いてピクニックを楽しむ家族の姿も見られます。傾斜があるので走って遊ぶだけでも足腰を使い、大人にとっても良い運動に。設置されている遊具は、大小のすべり台・ロー

ラーすべり台・ブランコ・動物ののりものなど。斜面の途中には舗装された平坦な遊歩道が整備されており、小さい子どものお散歩にもおすすめです。ステージ風のあずまやでは、ランチなど多目的な利用が可能。駐車場は公園の上と下の2か所あり、どちらからでもアクセスOK。大きな木があるので、木陰で休むこともできます。公園から徒歩4分で「戦没画学生慰霊美術館 無言館」に足を運ぶことができます。ほか、国の重要文化財の三重塔がある前山寺へも徒歩5分で行けます。



ママ目線おすすめポイント

複合遊具は全高が低めなので、小さな子どもでも遊びやすくなっています。「ふしぎなかがみ」やぐるぐる回るハンドル、トンネルなど好奇心をくすぐる様々な仕掛けも魅力。すべり台もゆるめの傾斜になっています。



丸子ベルパーク
所在地: 上田市中丸子1821 (P)あり




PARKS in UEDA

丸子ベルパーク

小さな子供でも遊びやすい低めの複合遊具

丸子中央病院にほど近い、見晴らしのよい公園。複合遊具のほか、小さなすべり台や動物の乗り物、ブランコなどがあります。ドクターヘリポートにもなる大きな広場では、思いっきり体を動かして遊べます。至近にはショッピングセンターや図書館もあり、気軽に立ち寄れます。



自然に囲まれて、存分に川遊び 武石河川公園

川遊びができるよう武石川の一部を整備して作られた公園です。小さい子どもが楽しめる浅瀬の場所もありますが、自然の川なので急に深くなることも。川遊び時にはライフジャケットは必ず着用を。雨の後の川は増水するので、行く際には前日の天気の確認も忘れずに。



期 何月でも 時 何時でも 料 無料
 Pあり ☎0268-85-2793 (武石地域自治センター産業建設課)



水遊び1年目でも行きやすい未就学児専用プール 上田市材木町ちびっこプール

平日は近隣の幼稚園や保育園の園児たちの姿もあり、シーズン中いつも賑わっています。深さは最深が30cmです。更衣室、トイレ、子どもトイレ、シャワーが新しくなりました。プール前の駐車場以外に隣接の染谷第2公園の一部が臨時駐車場として利用できます。



期 7月1日～8月31日 時 9:00～12:00
 (入場は11:15まで、入水は11:45まで) / 13:00～16:00 (入場は15:15まで、入水は15:45まで)
 料 無料 Pあり ☎0268-22-8699 (上田城跡公園体育館管理事務所)



滝と流水がテーマの「せせらぎ水路」 長池公園親水施設

上田創造館に隣接した公園にある親水エリアです。2019年に新しくなった親水エリアには噴水、滝のある水路があり、水路は最深約40cmとなる場所もあります。親水エリア内はウォーターシューズ可、噴水はビーチサンダル推奨です。



期 7月下旬～8月下旬 時 10:00～16:00
 料 無料 Pあり ☎0268-23-5135 (都市計画課公園管理事務所)



親水公園 & プール & 川

夏になったら水遊び!!



アイコンについて

- ☎ : おやつ交換台あり
- ☎ : おやすみ処あり
- ☎ : 自動販売機あり
- ☎ : 更衣室あり
- ☎ : 子どもトイレあり

★ おむつを使用している子どもは水遊びパンツを着用しよう。

★ 水の中は滑りやすいので走らない。

★ 怪我には十分気を付けよう。

★ 安全のため子どもからは絶対に目を離さない!

★ ルールを守って楽しく遊ぼう!



昭和から市民に親しまれている野外プール 自然運動公園プール

1周221mの流水プール、深さ30cmの幼児プール、2台の滑り台と噴水がある小プール、設置されているボートに乗れるプール、50mプールがあり、小さい子ども連れの家族から大人まで楽しめます。滑り台は親が抱っこして滑ることも可能です。



期 7月第1土曜日～8月最終日曜日まで
 時 9:00～12:00 / 13:00～16:00 料 1回券 一般300円 / 小・中学生100円 / 未就学児童無料 Pあり ☎0268-38-6200 (営業期間中)



初夏から初秋まで水遊びができる サントミュージゼ親水広場

上田市交流文化芸術センター・上田市立美術館・交流芝生広場が併設された複合文化型施設内にあります。水は循環して、定期的に掃除もされています。水場の深さは15cm。水遊びデビューしたての子どもも多く利用しています。広い芝生も目の前に広がっています。



※アイコンの各施設はサントミュージゼ施設内にあり
 期 5月～9月末 時 9:00～18:30 料 無料
 Pあり ☎0268-27-2000

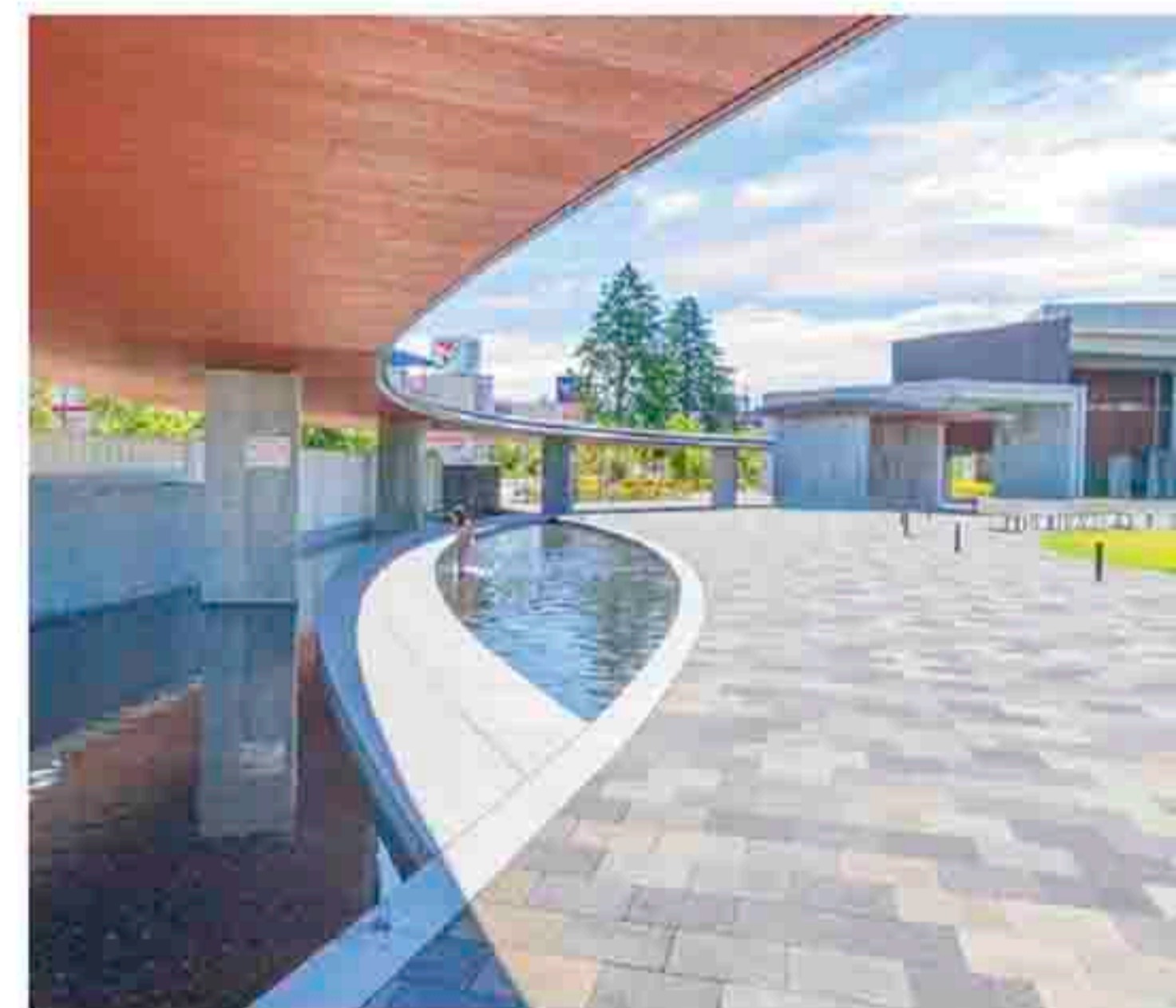


3種類のすべり台が楽しい屋外プール 依田窪プール

2種類の大きなすべり台が人気の流水プールと小さいすべり台付きの水深0.3mのちびっこプール、50mプール(小学4年生以上)からなる幅広い年齢の方が楽しめるプールです。プールサイドには日よけ付きのベンチが多数設置。気軽に休憩をとることができます。



期 7月1日～8月31日 時 9:00～12:00 / 13:00～16:00 料 1回券 一般300円 / 小・中学生100円 / 未就学児童無料 Pあり ☎0268-42-6249 (営業期間中)



「赤ちゃんと一緒にいっても良いのかな?」「子連れOKなのかな?」飲食店選びにはそんな不安が付きもの。

「赤ちゃん連れ、お子さんと一緒にぜひ!」とってくださった **上田駅、上田城跡公園から近い飲食店** を集めました。



ROUTE346

甘口から辛口、お子様用まで楽しめます。旬の野菜のトッピングもあり、おいしさとヘルシーさで大満足!唐揚げや生姜焼きの平日日替わり定食もオススメです。店内はおしゃれなカフェー風で若いスタッフはとても気さく。落ち着いた雰囲気の中、親子で気分転換を。



☎平日11:30~14:00/土・日・祝日11:00~15:00
 ⑨月曜日 ⑩Pあり(2台) ☎0268-75-8315



坊乃家

地元の味噌や醤油を使用した「信州上田ミートソース」がイチオシ!家族連れにはピザやデザートなどさまざまな料理が楽しめるセットメニューが人気です。子どもが食べやすいよう辛みや黒胡椒抜きといった対応も可能。半個室もあってゆったり過ごせます。



☎11:30~14:00(L.O.14:00)/17:30~22:00(L.O.21:00)
 ⑨火曜日 ⑩Pあり(15台) ☎0268-21-7552



桑桑

まるで親戚のおばちゃんの家にいるよう!うどん屋だけど中華に和食、宴会も可。ミニうどんorミニかやくご飯が選べるセットメニューは親子にとってもリーズナブル!お座敷の小部屋なら気兼ねなくゆったりおしゃべり時間。一度食せば、あなたも桑桑ファミリー!



☎11:30~14:00/17:30~22:00(夜間予約のみ)
 ⑨不定休 ⑩Pあり(4台) ☎0268-23-9891



上田からあげセンター

上田駅の建物1階にある唐揚げ専門店。全席が終日禁煙なので子ども連れでも安心です。人気は上田名物の『美味(おい)だれからあげ』。にんにくが効いて揚げたてジューシー。大人から子どもまで大満足間違いなし!食べきれなかったら、お持ち帰りもできます。



☎11:00~24:00 ⑨不定休 ⑩Pあり(近隣に市営駐車場あり、30分無料) ☎0268-75-0229



香和堂

ソファ・小上がり席あり。ニラ玉子や八宝菜などの定食メニューはボリュームがあるので、子どもとシェアも可能です。お子様セットはミニ炒飯に唐揚げ、杏仁豆腐、飲み物がついて480円。店長おすすめの刀削麺はピリッと旨辛で、刺激が欲しい大人にも嬉しい。



☎11:00~14:00/17:30~24:00 ⑨日曜日 ⑩Pなし
 (3,000円以上利用で隣接の有料駐車場1時間無料) ☎0268-24-7388



中華料理 檸檬

一番人気のあんかけ焼きそば(830円)は注文を受けてから炒め、作り置きをしないこだわりで野菜の歯ごたえが絶妙。ラーメンや炒飯は子連れ客にも人気です。昼時は地元の人や観光客で賑わう。汁物以外はテイクアウト可。子どもの食器、椅子、絵本あり。



☎11:30~14:30/17:30~20:30(新型コロナウイルス感染症対策で時短営業中)
 ⑨火曜日 ⑩Pあり(海野町駐車場1,500円以上利用で1時間無料) ☎0268-27-0303



soin cafe(ソワンカフェ)

店名の「ソワン」はフランス語で「気配り」「お手入れ」。食事には地物野菜が豊富に使われ、見た目も鮮やか。ランチはパスタ、オムライスなどから選べ、平日はサラダとドリンクが付きます。授乳中ママ向けのハーブティーや卵・乳製品不使用のケーキがあるのもここならでは!



☎月・木・日11:30~18:00(L.O.17:00)/金・土11:30~23:00(L.O.22:00)
 ⑨火・水曜日 ⑩Pあり(7台) ☎0268-71-5255



味遊カフェ

趣向を凝らした日替わりランチ(600円)、旬の食材を使ったスイーツ(200円)とリーズナブル!丁寧に作られた食事や自家焙煎の珈琲の味は格別です。手作りパンもあり、飲み物と合わせてパンランチにするのもおすすめ。親子には開放的なテラス席が人気です。



☎11:00~16:00(L.O.15:30) ⑨日・祝日
 ⑩Pあり ☎0268-27-6633 代表(社福)上田明照会



アイコンについて

- …子育て支援パスポート優待あり
- …おもつ交換台あり
- …授乳室あり
- …ベビーカー入店OK
- …離乳食持ち込みOK
- …テイクアウトメニューあり



子どもと一緒に美味しい食事を楽しみたい!

子連れOKの飲食店

上田市街地郊外・塩田・丸子編



カフェ・エпис

古安曾

食べやすいオリジナルスパイスのカレーと14種類のスパイスや素材をブレンドしたオリジナルクラフトコーラが人気のカフェ。日替わりランチや小腹が空いた時におすすめのスイーツ、お子様メニューもあります。店主が車好きでミニカーや車の雑誌が店内にあり。



☎平日11:00~16:00/土・日・祝日10:00~16:00
 ⑤木・金曜日 Pあり(5台) ☎070-1533-4665



ミルキーウェイ

神畑乙

「子どもにも好きな食事を楽しんでもらいたい」と、お子様メニューは各330円とファミリー世代にも優しいアットホームなレストラン。絵本が多くあり、子どもも食事前後楽しく過ごせます。洋食、定食、ラーメンなどメニューも数多く、パフェ等デザートもあります。



☎11:00~14:30/17:00~22:00(L.O.21:50)
 ⑤火曜日 Pあり(14台) ☎0268-25-0823



太郎茶屋 鎌倉

神畑

ゆっくり子連れで食事ができると好評の座敷の個室があるカフェです(要予約)。お店は階段を登り、2階にあります。店主考案のお子様ランチは彩り鮮やか。お店一押し「鎌倉わらびもち」はもちもちの食感が特徴。ランチにもミニわらびもちが付けられます。



☎平日11:00~17:00/土・日曜11:00~17:00(L.O.16:00)
 ⑤火曜、第2・第4木曜日 Pあり(20台) ☎0268-71-0338



BaseCamp

上野

素材にこだわり料理には国産小麦や真田町産の野菜を使用。カレーは塩分や油分控えめ。あっさりしているので子どもでも食べやすいです。おすすめはハウレン草を使ったグリーンマサラとスパイスが効いたチャイ。子ども向けには辛味を抑えたお子様セットもあります!



☎11:00~15:00(L.O.14:30)/17:00~21:00(L.O.20:30)
 ⑤火曜日 Pあり ☎0268-71-7363



隠れkitchen

本郷

オムライスで有名なこだわりの洋食屋さん。お客さんのリクエストでレギュラーメニューとなったローストビーフ丼をぜひ味わって。ソースもスイーツもすべて手作りで、砂糖を控えたケーキは授乳中のママにも安心。コース料理もあるので祝いごとにもぴったり。子ども向けおもちゃも用意された個室は平日でも予約必須です。



☎11:00~14:15/17:30~21:30(ディナーは金・土のみ)
 ⑤日曜日 Pあり ☎0268-38-7709



そえるカフェ

御嶽堂

古民家を改装したぬくもりを感じるカフェ。地元酒蔵の麹や旬の食材を使用したランチは、お手頃な価格で贅沢!と感動をする懐石料理スタイル。「信州おもてなしマスター」でもある店主があたたかい笑顔で迎えてくれます。人気の半個室は電話での事前予約がおすすめ。



☎11:30~16:00 ⑤水・日曜日
 Pあり(6台) ☎0268-42-0533



味楽亭

神畑

開店前から行列ができる大人気店。定番の揚げ物定食のほか、ハンバーグやカレーもあるので家族みんなで楽しめます。ご飯はおかわり自由・コーヒーセルフサービスと、こんなにコスパがよくていいんでしょうか。おこさまランチは3種類。広々とした小上がり席が子連れにうれしいですね。



☎平日11:30~13:50/17:00~20:30/土・日・祝日11:30~14:30/17:00~20:30 ⑤月曜日 Pあり(15台) ☎0268-22-6451



ぶしもりやめんめん

中之条

「女性が入りやすいラーメン屋を」と店主が考えた店内は小上がり席もあり、子連れも過ごしやすい空間になっています。定番はもちりとした太麺と濃厚な豚骨魚介スープのつけ麺。ヘルシーで満足感がある野菜たっぷりベジもりも人気です。



☎店内飲食11:30~14:30/17:30~21:00、テイクアウト10:30~14:30/17:00~20:00 ⑤無休(年末年始休み) Pあり(19台) ☎0268-75-8923



赤ちゃんからおすすめ!安心・安全のこだわりパン

パッと目を惹く、明るく大きな暖簾が目印の日なた堂ベーカリー。有機米を使用した米麴で起こした自家製酵母から作られるパンに、心もカラダもじんわりと満たされます。粗精糖やゲランド塩、国産にこだわった原料を使用しており、子どもにも安心。パンはもちろん、スコーンやグラノーラなど焼き菓子も購入必須です!



◎火・土曜日 11:00~15:00
 ①あり
 ☎0268-84-0241



Recommend

食パン
 1本 713円
 ハーフ 356円

長時間低温発酵でゆっくり焼き上げられたパンは食べ応えバツグン。シンプルで優しい味わいにハマること間違いなし。



日なた堂ベーカリー



大納言クリームチーズ
 280円

見た目も可愛いパンの中には、大納言とクリームチーズがたっぷり。どこから食べはじめても美味しいポイントにたどり着きます。

おしょう油クッキー 346円

自家製のおしょう油をふんだんに使用して作られたクッキー。噛めば噛むほど美味しさが増してきます。



子連れパンランチ・おやつならここ!

広々とした店内には120種類以上ものパンが並びます。お客様の声に応じながら工夫を凝らし作られた数々のパンたちは、何度行っても新しい発見が。その日の気分マッチするパンが絶対に見つかるはず。無料のコーヒー・水、すべり台も嬉しいポイント!イートインには子ども用イスや電子レンジもあり、離乳食の持ち込みもOKです。



◎9:00~19:00
 ①なし
 ②あり
 ☎0268-75-5328



ヴィクトリアケーキ 150円

ふわふわのスポンジに、ほどよい甘さのホイップ×ラズベリーソースがたまります。このボリュームでこの値段!とびっくりのコスパ。



チーズバーガー 310円

パン屋さんのパンズがおいしくないわけない!中のお肉もボリュームでかなりの満足感。子どもの相手をしながら片手で食べられる気軽さもおすすめポイントです。

キッズパン各種 140円~

上田市内では貴重なキャラクターパン!子ども心を驚つかみにするパンたちは見た目はもちろん、ふわっともちっと味もばっちり。リピート覚悟です。



ベーカリー コロラデ上田店

Recommend

パン好きママ、おすすめ!

上田市のおいしいパン屋さん

地元産の素材にこだわった天然酵母のやさしいパン

別所温泉に行く手前にある麦の笑。季節の素材で作られた酵母が長野県産の小麦粉の味を引き立てていて、一度食べたらずみつきに!カフェメニューはサンドイッチやアヒージョなど充実のラインナップ。オムツ替えスペースもあるので気兼ねなく食事を楽しめます。併設の「自然食品の店のうのう」で、お菓子や調味料などのショッピングもおすすめ。



◎10:00~17:00
 ①月曜日
 ②あり
 ☎0268-71-6561



Recommend

グリッシーニ 50円

子どものおやつにおすすめ。我が子も1歳のときから大好きなパンです。素朴な味わいは大人も無限に食べられちゃいます。



季節の酵母 塩パン 150円

よつ葉バターと天日海塩を使用したシンプルなパン。てのひらサイズで子どもも食べやすい!



角型食パン 260円

生クリームがたっぷりと使われたほんのり甘みを感じるふわもち食パン。買ったその日に焼かずにそのまま食べてほしい!

パン屋 麦の笑

老若男女に愛されるおしゃれパン屋さん

上田城のほど近く、リノベーションされた古民家が立ち並ぶ一角にあります。甘い系からしょっぱい系まで種類豊富なこだわりパンたちは、一つ一つ丁寧に袋に包まれているので子どもが手を伸ばしてしまっても安心。大人も子どももお気に入りパンが絶対見つかるはず。人気店なのでお昼前に行くのがおすすめ!



◎10:00~16:00
 ①日・月曜日
 ②あり
 ☎080-9991-9971



Recommend



バターを使わないクロワッサン 230円

「ほんとにバターを使ってないの!」と疑うこと間違いなし。ヨーグルト×ココナッツオイルで引き出される豊かな味わいはクセになります。

自家製酵母 セーレン 220円

見た目以上のもちり感に驚くはず。まずは何もつけず、シンプルにそのまま食べてほしい一品。



めんたいチーズ 200円

しその葉っぱが目印!めんたいマヨネーズとチーズがたっぷりに入った濃厚な味わいは、特にパパママへおすすめしたいパンです。

リーテンベーカリー

取材した人



滝沢みほ

県内在住30代、1児の母。おいしいパンがある!と聞けば県内どこへでも飛んで行きます★パンへの支出は惜しみません。





別所温泉 あいそめの湯

温泉×ZUMBAで
心身共にリフレッシュ!

信州最古の温泉を引き込んだ日帰り温泉施設。泉質は単純硫黄温泉。露天風呂と岩盤浴(別料金)が楽しめます。広々とした芝生の広場があり、休日には子どもたちが体を動かして楽しむ姿も。未就園児を子育て中の母親を対象に、子育て・子育て支援課主催「ZUMBA(ズンバ)と温泉でママリフレッシュ!」が年に4回開催されています。



☎ 10:00~22:00(入館受付は21:20まで)
 ⑥ 毎月第2・第4月曜日(第2・第4月曜日が祝日の場合は翌日が休館日) ⑦ 1回券 一般500円/小・中学生250円/未就学児童無料 ⑧ あり
 ☎ 0268-38-2100



1人用の陶器風呂は
子どもも大好き!



武石温泉 うつくしの湯

家族で楽しめるイベントを
不定期開催♪

大浴場、露天風呂、サウナ、うたせ湯があり、全館バリアフリーの施設です。泉質はカルシウム、ナトリウム、塩化物温泉。一週間交代で男湯と女湯が入れ替わります。露天風呂からは美ヶ原やのどかな田園風景を眺めることができます。ゆず湯などのイベント風呂や子どもも楽しめるビンゴゲーム大会など季節に合った催しが不定期で開催。



☎ 10:00~21:30(入館受付は21:00まで)
 ⑥ 毎週水曜日 ⑦ 1回券 一般500円/小・中学生250円/未就学児童無料 ⑧ あり
 ☎ 0268-85-3900



大広間では
食堂メニューの食事が可能

食堂のオスス×は
武石あんかけがけ焼きそば
子ども用のイスやカラトリーあり

地蔵温泉 十福の湯

食事や売店も充実!
1日過ごしたくなる

長野県下最大級の広さをもつ庭園風の露天風呂があります。泉質はアルカリ性単純温泉。内湯は石風呂とひのき風呂があり、日替わりで男女交代となっています。おむつ着用の乳児用にベビーバスもあり。温泉だけではなく、食事や喫茶を楽しむコーナー、ライブラリースペースなどがあり、休日のおでかけに行きたい日帰り温泉施設です。



☎ 10:00~21:00(入館受付は20:30まで)
 ⑥ 不定休 ⑦ 【平日】大人700円/子供(小学生)400円、【平日ナイト(17:00~)】大人500円/子供(小学生)300円、【土日祝日他指定】大人750円/子供(小学生)400円 ⑧ あり
 ☎ 0268-75-3855



地産地消と手作りこだわった
食事が楽しめるフードスペース

絵本もある
ライブラリースペース

室賀温泉 ささらの湯

一度入ると「ハマる」と
評判の泉質の良い温泉

岩風呂と検風呂があり、それぞれ露天風呂とサウナが楽しめます。月交代で男湯と女湯が入れ替わります。子育て世代にも利用して欲しいと、大広間にはキッズスペースがあり、子ども向けイベントやサービスなどの取り組みにも熱心です。隣接している「ささら食堂」の昼の蕎麦、夜のラーメン、共に絶品と話題です。農産物直売所もあり。『ささらの湯 温泉の素』(150円)も販売中。お家でも手軽に温泉を楽しめます。



☎ 朝風呂:5:00~8:00(入館受付は7:30まで、入浴は7:45まで)/昼・夜風呂:10:00~21:00(入館受付は20:20まで、入浴は20:45まで) ⑥ 毎月第2・第4木曜日(木曜日が祝日の場合は翌金曜日) ⑦ 1回券【朝風呂】一般300円/小・中学生150円【昼・夜風呂】一般500円/小・中学生150円/未就学児童終日無料 ⑧ あり ☎ 0268-31-1126



子どもも安心して入浴できる
単純硫黄温泉



ささら食堂
11:30~14:00(L.O.13:30)
17:00~20:00(L.O.19:30)

アイコンについて

- ① 子育て支援パスポート優待あり
- ② おむつ交換台あり
- ③ 授乳室あり
- ④ 離乳食持ち込みOK
- ⑤ テイクアウトメニューあり
- ⑥ 赤ちゃん湯船あり

地域を子どもたちの笑顔あふれる場所に…



小児科

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:45~12:00	●	-	●	-	●	●
13:30~14:30 (予防接種)	●	●	●	●	●	-
14:30~16:00	●	●	●	●	●	-

※月により診療日・時間が異なる場合があります。最新の情報はHP、または公式LINEを御覧ください。

◀ 外来診療担当医表

丸子中央病院 MARUKO CENTRAL HOSPITAL
tel. <https://maruko-hp.jp>
0268-42-1111

千396-0405 長野県上田市中央丸子1771-1

最新情報が受け取れます!

アクセス
しなの鉄道「上田」駅から車で約20分
千曲バス 鹿教湯線(丸子、鹿教湯方面行き)乗車「中央病院前」バス停下車
または JRバス関東 長久保線(長久保行き)乗車「中央病院前」バス停下車

LINE Twitter

子どもの健康と育児を支える取り組み

- 2017年 小児科常勤医着任
- 2018年 企業主導型保育園 開設
長野県発達障がい診療地域連携病院として始動
- 2019年 病児保育所開設(小児科診療室併設)
- 2020年 産後ケア「ママの輪」オンラインスタート

リクルート 一緒に働く仲間も募集しています! 採用サイト <https://maruyamakai.jp/recruit/>

女性のための創業支援を行っています。



開業に関する知識・自己分析・確定申告に向けての準備の仕方・先輩起業家トークセッション・ペルソナ設定・SNS広告について、創業するために必要な知識を身につけられる講座などを随時開催しています。

メルマガ登録・SNSのフォローをすると創業に関する最新情報が手に入ります!

わたしが創るわたしのシゴト
上田市創業支援プラットフォーム

<https://shinshu-sogyo.com/> お問い合わせお待ちしております。 sogyo@arecplaza.jp

supported by まちのコイン

上田市に新しいコミュニティ通貨 まちのコイン“もん”

無料でお使い頂けます!

「まちのコイン」というアプリをつかって“もん”のやりとりをします。

上田市の新しい Web メディアや
事業者さんともっと繋がる

つながりが“ハッコウ”して、おいしい関係がうまれるまち

参加条件
上田市内の参加店舗やプロジェクトで仲間づくりのために“もん”を利用していただける方

iPhoneの方 Androidの方

上田市 / 上田商工会議所 / 真田町商工会 / 上田市商工会 / マルモ株式会社

ゆたかやの七五三

「ご購入・レンタル・お持ち込み」全てのプランに対応させていただきます。
プロカメラマン撮影による素敵なアルバムがセットになったお得なパックもございます!!

ゆたかや 0268-24-5298

営業時間: 9時30分~18時30分 定休日: 火曜日 千386-0012 長野県上田市中央2-2-16

上田商工会議所 八十二銀行 上田支店 甲州屋 海野町パーキング 中央第2パーキング 三井住友銀行 上田駅

どうふの里・信州上田
風屋とうふ店

風神 琴子

まいど! 風屋とうふ店の、風神琴子です。風屋とうふの移動販売車でお買い求めください。

卸問屋だからびっくり価格!!

おもちゃやさん

株式会社 ウスザワ eおもちゃやさん 検索

モナミ Monami TAKE FREE 毎月25日発行

ALL FOR MOM

~ 日々の子育てをもっと楽しく ~

モナミはココでGETできます

長野県長野市北長池1756-1-1 国土第2ビル1F
TEL:026-244-5552

Information

赤ちゃんから楽しめる! 上田市おやこさんぽブック

UEDASHI OYAKOSANPO BOOK

2022年3月発行

発行
信州おやこさんぽ

発行部数
10,000部

編集長
野々村奈緒美

ライティング
金井美保子、さいとう加代美、滝沢美帆、野々村奈緒美
三浦菜奈、宮下陽帆、無雁茉莉恵
「取材・執筆・校正を通してライティングのスキルアップを目指そう!」講座を受講の皆様

デザイン
北平恵己、吉田せい子

Web
梅本美音

表紙イラスト
しのぎあゆみ

Special thanks
信濃毎日新聞社、編集室いとぐち 山口美緒

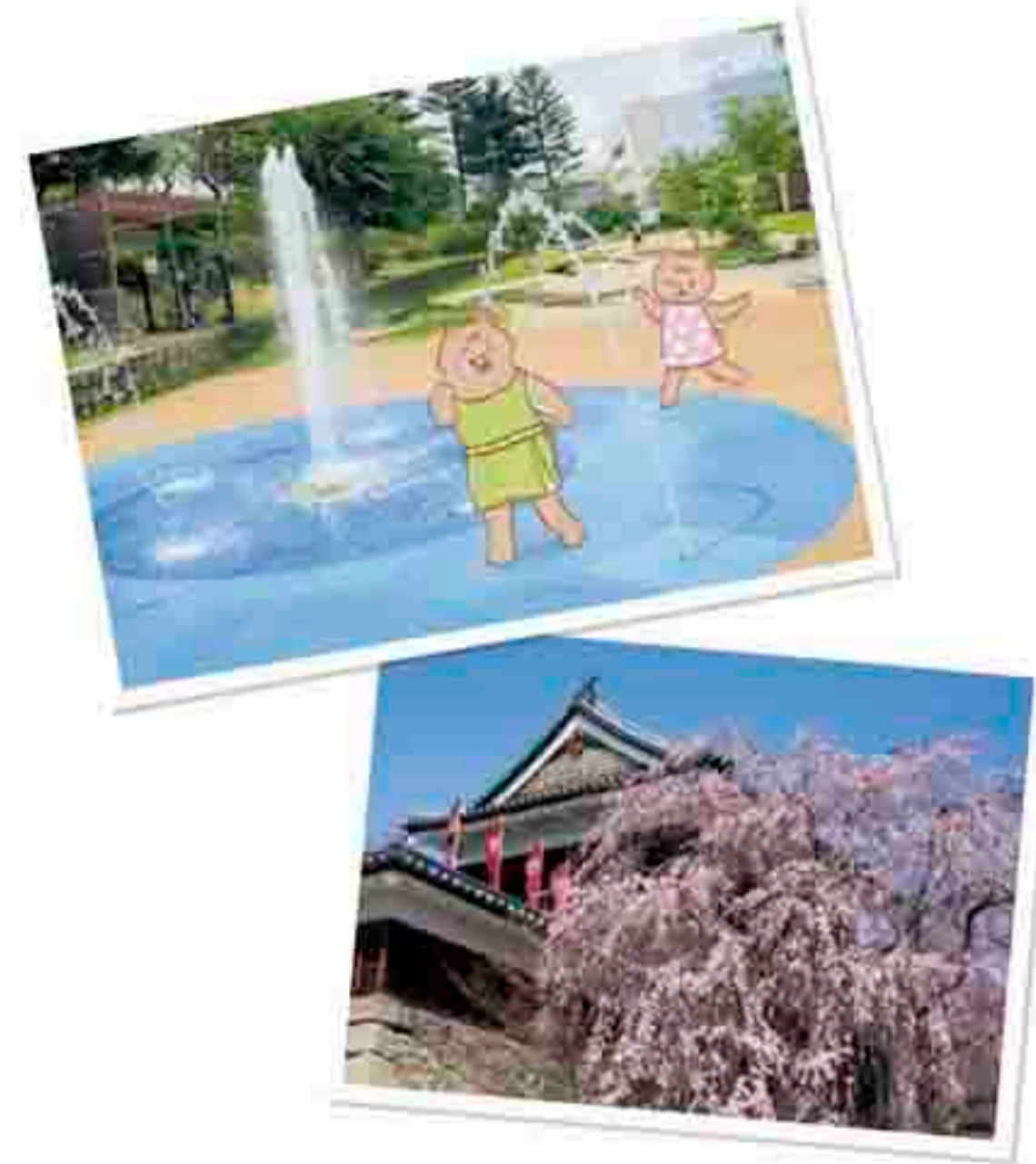
上田市創業支援プラットフォーム、大室温泉 まきばの湯、株式会社サンメディックス
株式会社 Nine Arcs、株式会社間島宣伝事務所、株式会社ゆたかや、里山のしゃんぶ〜屋
戸隠イースタンキャンプ場、マモル株式会社、丸子中央病院(特定医療法人 丸山会)
有限会社ウスザワ、有限会社風屋

後援
上田市、上田市商店会連合会、信濃毎日新聞社

問い合わせ先
信州おやこさんぽ shinshu oyako@gmail.com

※掲載内容や料金は取材時(〜2022年2月)のものになります。今後予告なく変更される場合がございます。
※掲載料金は消費税込の料金となっています。
※本誌の内容を無断で複写・転載することは禁じます。

令和3年 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

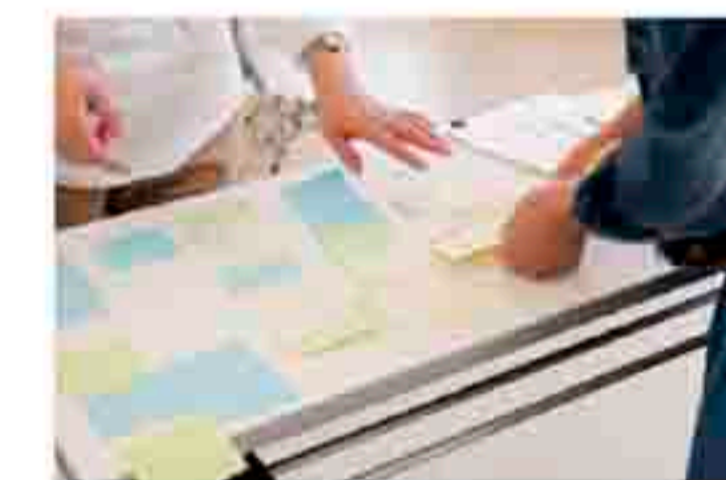


「信州おやこさんぽ」は「令和3年 長野県地域発元気づくり支援金」を活用し、フリーペーパー『上田市おやこさんぽブック』を制作しました。こちらのブックは長野県域で配布されるほか、「信州おやこさんぽ」のホームページでも閲覧が可能です。
フリーペーパーを制作するにあたり、長野県に住む子育て

世代の母親を中心とした女性を対象にライティングやデザイン、ウェブ制作の講座を開催し、スキルを磨いていただきました。本ブックは講座参加者有志を中心に制作を行っています。
子育て世代の視点で取材を重ね、知りたい情報をぎゅっと凝縮しました。家族の楽しいお出かけにお役立て下さい。

What is 信州おやこさんぽ?

「信州おやこさんぽ」は子育て世代向け長野県お出かけサイトです。長野県に住む母親たちが有志で制作・運営をしています。



▲編集を体験するワーク



▲見出しを考えるワーク

SNSものんびり更新中♪



@shinshu_oyako



@shinshu.oyakosanpo



@nagano.family.life



LINE OPENCHAT



これからは、 スマホでも 信毎。



火曜日は、
マンガの日

いつでも便利な！

会員登録
なしでも

安心安全の情報や速報は どなたでも 無料!



すっごく
便利!



▲安心安全



▲速報

あなたの?! 調べます!



身近な疑問や記者に調べてほしいこと、不正の告発など、みなさんの声や取材依頼を「声のチカラ」取材班にお寄せください。

会員登録
すると

話題の記事や 連載(🔒)が読める!

無料会員 🗝️ 月計5本

web会員 🗝️ 月10本
(月額 330円) 🗝️ 全部

○会員限定の記事には、「金鍵」と「銀鍵」があります。



暮らしに役立つ記事、
マンガもあります!



3つのポイント

デジタル
購読なら
全部!

1 新聞紙面が
そのまま読める
紙面ビューアー

2 あなたに
おススメの記事を
朝夕お届け!

3 オリジナル記事を
全部読める!

購読
料金
¥

デジタルで読みたい方は **3,500円** (月額・税込)

登録月はデジタル購読 信濃毎日新聞で購読者は 新聞代 **1,000円** (月額・税込)
無料! (※登録月にご解約の場合は1ヶ月分の購読料をいただきます)

Webから会員登録。

お申し込みは
とっても簡単!

信濃毎日新聞 デジタル



▲登録サイト

お問い合わせ
フォーム



信濃毎日新聞 デジタル

◀デジタルサービスに関するお問い合わせや
ご意見は、こちらからお送りください。

信濃毎日新聞社