

おすすめ **Gourmet** グルメ

温泉水を練りこんだ
ささらの湯まんじゅう



ささらの湯

大河ドラマ「真田丸」放送決定!
特別メニューはじまりました!
戦国時代板焼き 真田御膳



ふれあいさなだ館

そば処 栗栗 特選メニュー
手打ちつけ蕎麦 すぐり膳



武石観光センター内 そば処「栗栗」

ご当地グルメ 武石井
〜地物野菜がたっぷり〜
ごま味噌だれが決めて〜



うつくしの湯

体にやさしい・もちもち食感が新鮮!
菜膳くま笹米粉2色うどん



雲溪荘

地元産の松茸を贅沢に! ふんだんに!
松茸料理



鹿月荘・雲溪荘

一般財団法人 上田市地域振興事業団 受託施設一覧

スポーツを楽しむ

武石森林公園 マレットゴルフ場
武石番所ヶ原スキー場

自然とふれあう

練馬区立武石少年自然の家 ベルデ武石
果栗溪谷緑の広場 武石観光センター

温泉でゆったり

鹿教湯温泉国民宿舎 鹿月荘
岳の湯温泉 雲溪荘
農林漁業体験学習館 室賀温泉ささらの湯
瓦山温泉健康ランド ふれあいさなだ館
鹿教湯健康センター クアハウス かけゆ
武石温泉 うつくしの湯

知る・学ぶ

上田創造館
上田市マルチメディア情報センター
上田市技術研修センター
行政情報処理センター

一般財団法人 上田市地域振興事業団 総務企画課

〒386-0404 長野県上田市上九子1612
[丸子地域自治センター内3F]

TEL 0268-42-1003 FAX 0268-42-0023
http://www.ueda-rpc.or.jp/ E-mail: jigiyodan@ueda-rpc.or.jp



Access Map

施設MAP



上田市は、中央に日本最長の千曲川が流れ、菅平高原や美ヶ原高原の雄大な自然に囲まれている信州の政治と文化の中心として千二百年余の歴史が脈々と流れ続けています。そして、徳川の大軍を二度にわたって退けた智将・真田昌幸、大坂の陣で活躍した真田幸村ら真田一族に縁の深い歴史文化の香るまちです。
(一財)上田市地域振興事業団は上田市内の観光・教育・健康・情報に関する14の施設を指定管理等により運営しています。

上田市の観光についてのお問い合わせ

上田市役所観光課
〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16
TEL:0268-23-5408(直通)

丸子地域自治センター産業観光課
〒386-0492 長野県上田市上九子1612
TEL:0268-42-1048(直通)

真田地域自治センター産業観光課
〒386-2292 長野県上田市真田町長7178-1
TEL:0268-72-2204(直通)

武石地域自治センター産業建設課
〒386-0592 長野県上田市上武石77
TEL:0268-85-2828(直通)

健康 幸福
温泉天国
うえだ



〜真田三代の郷〜
おもてなし施設のご案内



一般財団法人
上田市地域振興事業団

日帰り温泉施設 温泉プール 食売 福祉風呂 イベント

[H27年12月より開設予定]

家族みんなで健康づくり&リラックス!

真田温泉健康ランド

ふれあいさなだ館

～真田十勇士の郷
日帰り1日500円で
天然温泉&プール満喫～

おすすめ情報

**真田夢御膳
カラオケ夢御膳プラン**

食べて歌って個室で湯ったり2時間

真田夢御膳 + 入館代 + カラオケ2時間(個室)

無料送迎有 2,000円

宴会プランご利用で5名様以上【上小地域内】



その日の気分や体調で楽しむ“六文の憩”

○天然温泉 ○泳ぐ ○鍛える ○くつろぐ ○食べる ○ふれあう

戦国武将真田氏の館をイメージした純和風建築の「ふれあいさなだ館」は、温泉プールとトレーニングルーム、ジャグジーや打たせ湯なども設備した健康増進施設。特にプールはアルカリ性単純温泉の泉質を生かし、100%温泉水で、温泉効能と本格的な体づくりにも最適です。ちびっこプールは水深60cmの安心の深さ、2つの滑り台は大人気。ファミリーでくつろげる大広間やカラオケも楽しめる和室、食堂、喫茶があり、売店では、旬の野菜や地元の特産品、真田グッズも充実しています。3世代で、その日の気分や体調で一日ゆったり楽しめる充実の施設です。

- 営業時間/午前10時～午後9時30分(受付終了午後9時)
- 休館日/火曜日(祝日の場合は翌日)
- 利用料/大人500円 小学生250円 ※他に年間券、半年券、回数券、家族年間券があります。
- 湯の特性 泉質/アルカリ性単純温泉(アルカリ性低張性温泉) 源泉温度/38度 効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔病、冷え性、病後回復期、疲労回復など ※飲用には適しません。
- 施設のご案内 温泉エリア/6種類の温泉浴法/四季折々の自然に抱かれる露天風呂 プールエリア/温泉プールは、日本水泳連盟公認規格の25m6コースのプール。スイミングスクールも開催しています。大広間/専用でご利用いただける小広間(12畳)×3部屋※1時間1000円 要予約
- お食事処 真田亭 営業時間/午前11時～午後8時 (メニュー)ご飯物・種類・おつまみ・お飲み物※お祝い・歓迎会・法事・会合など承り中です。 ※食事だけでも利用できます。

真田温泉健康ランド ふれあいさなだ館
長野県上田市真田町長7369-1 ☎ 0268-72-2500 FAX 0268-72-4000
URL <http://www.sanadanosato.or.jp/>

イベント情報

毎月第三水曜日
市民サークルによる
ステージイベントを開催

12:30～ 大広間で開催。(入館料だけでご覧いただけます)ステージの様子はこちらのホームページでご覧になれます。

毎週第三水曜日
ヨガ&ストレッチ教室

10:30～ 受付は当日フロントへ。
参加料500円(入館料別途必要)

初心者から上級者まで
水泳教室開催

ジュニア初級から選手育成コース・成人初級から上級コース・幼児コース

日帰り温泉施設 朝風呂 サウナ 食売 イベント

女性に人気! お肌すべすべ“三美の湯”

農林漁業体験実習館

室賀温泉 ささらの湯

～源泉100%
湯量豊富で源泉かけ流し
朝風呂は朝5時から営業～

おすすめ情報

ささらの温泉水を練り込んだ
ささらの湯まんじゅう

8個入 650円
金・土・日・祝日の限定販売

イベント情報

夏

- *ほたる祭
- *夏祭

秋

- *温泉祭
- *新そば祭
- *菊まつり

冬

- *もちつき体験
- *しめ縄作り

*ギャラリー展示[随時]



「室賀温泉 ささらの湯」の自慢はなんと言ってもその泉質。湯量豊富な源泉100%。毎日お湯を入れ替えています。アルカリ性の単純硫酸温泉は、古い角質を落とし湯上がりの肌がすべすべになることから「美肌の湯・美人の湯・美粧水の湯」の“三美の湯”と呼ばれています。飲用としても利用でき、適症には糖尿病や高脂血症などがあります。源泉近くの「温泉スタンド」では、効能豊かな源泉を10%10円で販売。また室賀産そば粉100%の手打ちそばが味わえる「そば処ささら亭」と農産物直売所も隣接し、芝生広場では、親子で楽しめる様々なイベントを開催。山間の緑豊かな静けさの中、農村風景を再現した木造平屋建ての“のどかな空間”で、ゆったりと贅沢な時間をお過ごしください。長い廊下のギャラリーサロンは、心の癒しの空間です。

- 営業時間 ●朝風呂/午前5時～午前8時(最終受付 午前7時30分) ●昼・夜風呂/午前10時～午後9時(最終受付 午後8時20分)
- 休館日/毎月第2・第4木曜日(祝日の場合は翌日)
- 利用料/朝風呂/大人300円小学生150円 昼・夜風呂/大人500円小学生250円 ※他に年間券、半年券、回数券、家族年間券があります。
- 湯の特性 源泉かけ流し 泉質/単純硫酸温泉(アルカリ性低張性高温泉) 源泉温度/50.7度 効能/浴用:神経痛、五十肩、運動麻痺、うちみ、くじき、疲労回復、慢性皮膚病など 飲用/糖尿病、高コレステロール血症など
- 施設案内 風呂/男女各1 露天風呂/男女各2 水風呂/男女各1 サウナ室/男女各1 大広間/1室(貸切不可) 研修室(和室)/3室(要予約、別途料金がかかります) 温泉スタンド/利用時間 午前6時～午後9時 料金/10%につき10円 室賀活性化組合運営による農産物直売所 そば処ささら亭を併設
- 専用室利用料金(参考料金掲載)※午前(10:00～13:00)使用の場合 第一研修室(25畳)2,500円 第二研修室(10畳)1,500円 第三研修室(8畳)1,000円

無料送迎有

研修室をご利用の方
10名様以上【上田市内】

農林漁業体験実習館 室賀温泉ささらの湯
長野県上田市上室賀1232-1 ☎ 0268-31-1126 FAX 0268-31-1144
URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/nosei/tanoshimu/onsen/sasara/>

日帰り温泉施設 食 売 福祉風呂 サウナ カラオケルーム イベント

一日ゆったり過ごせる、充実の施設
美ヶ原と浅間山を望む岩露天風呂が人気!

武石温泉

うつくしの湯

露天風呂から眺める美ヶ原の山々と、のどかな武石の農村風景に、心も体もリラックスできる「武石温泉 うつくしの湯」。ちょっとしょっぱい塩化物泉のお湯は、温泉成分が豊富で湯冷めしにくいと、毎日通う常連さんも多い。打たせ湯やサウナのほか、介護が必要な人でもゆっくり温泉を楽しめる貸切の福祉風呂(要予約)など全館バリアフリーの安心設計。カラオケは1曲100円で楽しめる。ツーリングやキャンプ、冬のスキー帰りの立ち寄りに最適です。



- 営業時間/午前10時～午後9時30分(午後9時受付終了)
- 休館日/毎週水曜日(祝日の場合は翌日)
- 利用料/大人500円 小・中学生250円 ※他に年間券、半年券、回数券、家族年間券があります。
- 湯の特性
泉質/カルシウム、ナトリウム-塩化物温泉(弱アルカリ性低張性温泉) 源泉温度/41.6度 ※飲用には適しません。
効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、痔疾、冷え性、疲労回復、病後回復期の保護、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病など
- 施設案内
風呂の種類/大浴場、露天風呂、ジェットバス、打たせ湯、サウナ(2種)、毎週男女風呂が入れ替わります。
福祉風呂「のぞみ」/付き添いの方も一緒に入浴できる手すり付きの家族風呂 ※事前要予約
大広間/専用でご利用いただける小広間(15畳) ※1時間1000円 要予約 カラオケルーム(1曲100円)完備
■食事処/営業時間(平日)11:00～14:00 17:00～20:00 (土・日・祝祭日)11:00～20:00

おすすめ情報

ご当地グルメ
武石丼



720円(税込)
マルタケブランドの武石野菜がたっぷり!メニュー豊富なレストラン、入浴しなくても利用できます。売店は、山の幸から季節の野菜がいつも豊富に勢ぞろい!めずらしい品ぞろいに、ファンも多い!大特価で販売中!

イベント情報

- 春/カラオケ大会
- 夏/夏祭り・納涼音楽祭
- 秋/カラオケ大会・収穫祭
- 冬/お楽しみ忘年会・早春物語 など

無料送迎有
5名様以上個室利用で
[上小地域内]

武石温泉 うつくしの湯
長野県上田市上武石1454-3 ☎ 0268-85-3900 FAX 0268-85-3910
URL <http://www.unkeiso.com/utukushi>

マレットゴルフ お得パック有

眺めのいい高台で、
四季の花を楽しみながら
爽快なプレーを!

武石森林公園 マレットゴルフ場

美ヶ原高原の東の玄関口、武石の中央部を見下ろす丘に広がるコース。森林公園の変化に富んだ芝の27ホール・3コース・川越のコースもあるパー108の本格的コースです。ご家族で、お仲間プレーをお楽しみください。

*隣接の武石温泉うつくしの湯の割引券(100円引)もれなく贈呈。*月例大会を毎月行っております。

武石森林公園マレットゴルフ場
長野県上田市下武石1899 ☎ 0268-85-2222 URL <http://unkeiso.com/shinrin>

隣接の
うつくしの湯
マレットゴルフ場

おすすめ情報

要予約

お料理 + マレット + 入浴

爽やかなプレーの後には気の合う仲間とゆっくり温泉お食事パックで旬の味覚をお楽しみください。

- みはらしコース 2,500円
- せせらぎコース 3,000円
- 日の出コース 3,500円

お申込み ☎0268-85-3900

5名様以上ご利用で [上小地域内]

- 施設概要/面積:総延長1,350メートル マレットコース:27ホール、パー108 照明施設なし ■営業時間/午前9時～午後5時 休館(冬季1月～3月)
- 料金/一般の場合(個人)1日券500円 中学生以下1日券300円 20人以上の団体400円 用具貸出料100円 回数券(12回)通年券有

宿泊温泉施設 食 売 カラオケ 貸切り風呂 日帰り入浴有
松茸プラン

湯福の里、やすらぎの宿
信州の味覚と温泉をゆったりと...

鹿月荘

800余年の歴史を刻む鹿教湯温泉。効能豊かで、古くから湯治の湯として親しまれてきた温泉と、信州の食材を味わえる自慢の宿です。鹿が教えた「いで湯」は、まさしく「回復力の温泉」。その自慢の湯は、「名湯百選」第1号の認定を受けています。(※NPO法人健康と温泉フォーラム)鯉こく、岩魚塩焼、地物の松茸料理(9月下旬から10月中旬)などが味わえます。隣接する「クアハウスかけゆ」の温泉プールで、水中運動なども体験できます。(売店で利用券を販売しています)



おすすめ情報

信州りんごで育った 信州牛プラン
【ステーキ又はすき焼き】8,460円～(1泊2食)

最高級グルメStyle ダブルで味わう信州牛
信州牛ステーキ×信州牛すき焼き
9,760円～(1泊2食)

- チェックイン/午後3時～ ■チェックアウト/午前10時
- 湯の特性
泉質/単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉) 特徴/ほとんど無色・透明 源泉温度/46度
効能/高血圧症、動脈硬化、脳卒中の後遺症、神経痛、慢性関節リウマチ、慢性筋肉リウマチ、骨及び関節等の運動器障害回復、疲労回復など
飲用による効果/便秘を主とする物による整腸作用、胆汁分泌促進作用
- 施設案内
収容/110名様
客室/和室30室 洋室4室 大小宴会場4室
宿泊料金/1泊2食 7,590円～
浴室/お体の不自由な方優先の家族風呂あり
■休憩あり(客室を利用の場合 1,100円～)
- 日帰り入浴あり 300円
入浴時間/午前11時30分～午後3時(土・祝前日)
午前11時30分～午後7時(その他の日)
ご予約は、ご利用予定月の6ヶ月前から受付できます。但し、年末年始(12/30～1/3)のご予約は3ヶ月前の1日からです。

無料送迎有
4名様以上ご利用で
[上小地域内]

鹿教湯温泉国民宿舎 鹿月荘
長野県上田市鹿教湯温泉1295-2
☎ 0268-44-2206 FAX 0268-45-3546
URL <http://www.kagetsusou.com> ※WEBより宿泊予約ができます

温泉利用型健康増進施設 売 プール 足湯 卓球
スポーツプログラム

温泉効果で、あなたの体に優しい健康づくり
鹿教湯健康センター

クアハウス かけゆ

専門の資格を持ったトレーナーが様々な健康プログラムを指導してくれる、水着着用の温泉利用型健康増進施設。寝湯、うたせ湯、歩行浴など8つの浴槽がある“バーデゾーン”と“25mプール”があり心身ともにリラックスできます。入浴も水泳も体操も気軽に楽しみ、個人の目的と体調にあったプログラムを、アドバイスします。水中運動は毎日開催しています。



おすすめ情報

水に溶け込む極上のリラックス
フローティング・リラクゼーション
フロートビローとフロートレックという浮き具を使った、水中でのリラクゼーションプログラムです。(資格者トレーナーとマンツーマン)

所要時間: およそ15分間
料金: 1,000円(別途利用料が必要です。)
受付: 完全予約制 ※要事前申し込み

- 営業時間/午前10時～午後8時(受付時間午後7時まで)
- 休館日/第2・第4火曜日(祝日は営業)
*第2・4火曜日が営業の場合、直近の平日
- 利用料/大人700円 小中学生500円、未就学児無料
夜間料金(午後4時～)/大人500円 小中学生300円
*他に大人年間券、回数券があります。
- 湯の特性
特質/源泉かけ流し
泉質/単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)
特徴/ほとんど無色・透明
源泉温度/46度
効能/高血圧症、動脈硬化、脳卒中の後遺症、神経痛、慢性関節リウマチ、慢性筋肉リウマチ、骨及び関節等の運動器障害回復、疲労回復など
飲用による効果/便秘を主とする物による整腸作用、胆汁分泌促進作用など
- 施設案内
風呂の種類(8種のゾーン)/泡沫浴、打たせ湯、寝湯、全身浴、圧注浴、歩行湯、箱蒸しかぶり湯など
その他の施設/屋内プール(25m×5コース)、卓球台、足湯(無料)
*幼児・小学生は、保護者同伴でご利用ください。

水着着用 [レンタル有]

鹿教湯健康センター クアハウス かけゆ
長野県上田市鹿教湯温泉1293
☎ 0268-44-2131 FAX 0268-44-2255
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

温泉でゆったり

宿泊温泉施設 食売 日帰り入浴有 季節プラン 松茸プラン
スキーバック カラオケ

美ヶ原の秘湯! 溪谷にたたずむ一軒宿

岳の湯温泉

雲溪荘

標高1,000mの森のなか、イワナやサンショウウオが棲む清流・小沢根川の溪谷に抱かれた、岳の湯温泉 雲溪荘。江戸時代元禄の昔から胃腸病や脳の働きをよくする(頭のよくなる)と言われる名湯の湯船に浸かれれば、その温もりと山の緑、せせらぎの音が日々の喧噪を忘れさせます。また、ここは鹿や猪のジビエ料理、山のキノコや武石産の米で醸した地酒、米粉を使った熊笹うどんなどが味わえる“地元グルメの宿”としても有名。家庭的なもてなしが家族や友人との集まりにも最適です。カラマツの黄色が美しい紅葉は、10月下旬からが見頃です。

- チェックイン/午後3時~ ■チェックアウト/午前10時
- 湯の特性
泉質/単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)
水素イオン濃度/PH 8.66 源泉温度/32.7度
効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復など

■施設案内
取寄/84名様 客室/18室 大小宴会場/3室

- 宿泊料金
★宿泊コース(1泊2食)7,000円~ (朝食付き)4,500円~
★日帰りコース 3,000円~
季節に応じての特別プランをご用意しています。
お気軽にお問い合わせください。
- 日帰り入浴あり 400円
入浴時間/午前10時~午後8時

おすすめ情報

イベント情報

- 桜まつり 入浴+食事+体験付
お得な桜御膳2,000円
- ロビーコンサート
- 花巡り
- 紅葉狩り



冬季限定 ぶち入れ鍋プラン

お一人様 1泊2食付
6,000円(税込)
「ぶち入れ」とは、地元野菜を煮込んだ手打ち味噌湯だかうどん。地味伝承料理です。

武石番所ヶ原スキー場
リフトバック特別価格!(大人)
ぶち入れ鍋プラン+リフト代2日間
8,800円(税込)

岳の湯温泉 雲溪荘

長野県上田市武石小沢根578
☎ 0268-85-2263 FAX 0268-85-2351
URL <http://www.unkeisou.com> ※WEBより宿泊予約ができます

自然とふれあう

観光施設 食売 イベント ログコテージ キャンプ場
BBQ 釣り堀 そばうち体験

標高1000m
美ヶ原山麓の大自然で、森遊びが一日楽しめる空間

武石観光センター 栗栗溪谷 緑の広場

美ヶ原高原の東側玄関口、夏の平均気温は20.2℃、マイナスイオンたっぷりの栗栗溪谷の清流・武石川には、岩魚・かじかなど生息し、春は新緑・秋は紅葉と絶景の景勝地です。松本市(武石峠、王ヶ頭、松本城)への分岐点にある「栗栗溪谷緑の広場」は、手打ちそば処「栗栗」や釣り堀、キャンプ場で、ファミリーはもちろん気の合う仲間とアウトドアライフを満喫できます。



- 営業時間/午前8時~午後5時
- 休館日/毎週月曜日 ※夏休み期間は無休
- 休館/冬季11月下旬~4月中旬
- 施設案内
観光センター/手打ちそば処「栗栗」/売店
釣り堀/入場料1人200円(釣り上げた魚の重さで、料金をいただきます)
キャンプ場
バンガロー 16棟 1棟 3,240円~
大型ログコテージ(最大20名迄、シャワー/キッチン付き)16,200円~
■そば打ち体験(5名以上) 要予約
お1人様1回1,000円~

栗栗溪谷 緑の広場 武石観光センター
長野県上田市武石上本入2384-65 ☎0268-86-2003
URL <http://unkeiso.com/kankou>

スポーツを楽しむ

スキー場 食売 イベント
キッズゲレンデ

上田から一番近くて、安い!
手ぶらでスキーが楽しめるスキー場

番所ヶ原 スキー場

標高1,300mのパウダースノーと、初心者から中級者向けのファミリースキー場。全長1kmのコースは1枚パーンで、カービングターンに最適なゲレンデです。初心者の方も安心して滑れます。無料駐車場、無料休憩所、レストハウス完備

- 料金表(リフト)
一般 1日券 3,500円
回数券(11回) 2,500円
シーズン券 25,000円
小学生 1日券 1,500円
シーズン券 15,000円
シニア(50歳以上) 1日券 2,000円
シーズン券 15,000円
- 上田市民、練馬区民 特別割引
回数券 2,500円→2,000円
1日券 3,500円→2,800円
シーズン券 25,000円→20,000円
※上田市民、練馬区民、シニア(50歳以上)は本人確認が必要となります。
- レンタルスキー/ボード/ウェア有

武石 番所ヶ原スキー場

長野県上田市武石上本入2386-1 ☎0268-86-2213
シーズン前/武石観光センター 栗栗溪谷緑の広場 ☎0268-86-2003
URL <http://unkeiso.com/bansyogahara>

自然とふれあう

宿泊温泉施設・研修施設 温泉 研修室 テニスコート
体育館 グラウンド スキー場(近隣 番所ヶ原スキー場)

大自然の中で、思い思いのレジャーと温泉を満喫!
スポーツ合宿・研修に…
自慢のフルコースは、大切な人とゆっくと…

練馬区立

武石少年自然の家

ベルデ武石

ベルデ武石は、青少年育成活動等を目的とした東京都練馬区の方にもお気軽にご利用いただける体育館・研修室等を完備した保養施設です。天然の温泉「内の山温泉」も魅力のひとつです。大自然を満喫しながら、くつろぎのひと時をお過ごしください。

- チェックイン/午後2時~
- チェックアウト/(本館) 午前10時 (新館) 午前11時

- 客室
本館/団体最大定員162名
個室(和室のみ)3人部屋 6室
大部屋(和室のみ)8人部屋 18室
新館(保養専用施設)/洋室4人部屋 4室
和室4人部屋 10室
車椅子専用室 1室

- 湯の特性
源泉名/内の山温泉 源泉温度/25.1度
効能/神経痛、関節痛、五十肩、痔疾、慢性消化器病など

- 基本料金
大人1,500円 小・中学生750円
幼児無料 ※入湯税
中学生以上150円
- 個室利用料金
3人部屋3,000円
4人部屋4,000円
- 食事代(夕食・朝食のセット)
大人3,000円 大人(少なめ)2,600円
お子様用ミディアム2,000円 小人1,300円

練馬区民の方は基本料金・個室使用料金・運動施設使用料金の料金が倍額となります。
○予約は3ヶ月(区外の方は2ヶ月)前から可能です。
ただし、5月GW・夏休み・年末年始・春休み期間中は練馬区民の方が優先になります。
○お問い合わせは東京都練馬区役所内旅行サービスコーナー 電話(03-5984-1234)までご連絡ください。 営業時間/平日(8:30~17:15)

ベルデ武石(練馬区立武石少年自然の家)

長野県上田市武石上本入2469 ☎0268-86-2525(本館・新館共通)
本館/FAX 0268-86-2022 新館/FAX 0268-86-2025
URL <http://unkeiso.com/article2>

知る・学ぶ

皆が集い・学び・地域の科学館として

上田創造館

上田地域住民の文化創造・コミュニケーション活動の中核施設とし、幅広いニーズに応えられる11室の会議室・体育館・図書館・大ホールを備えた多目的複合施設です。週末はプラネタリウムの投影、子ども科学館としてさまざまなイベントを実施しています。



- 開館時間/午前9時~午後10時 ■受付時間/午前9時~午後5時
- 休館日/年末年始(12月29日~1月3日)(臨時休館日がありますので、ご確認ください。)
- 入館料/無料

長野県上田市上田原1640 ☎0268-23-1111
URL <http://www.area.ueda.nagano.jp/sozokan>

遊んで、学んで、体験できる

上田市マルチメディア情報センター

上田地域の情報化の拠点として市民の方が情報について学び、活用できるような事業を行うとともに、上田地域の情報化を支える施設です。



- コンピューターを学ぶ(各種セミナー開催)
- みんなで楽しむ(多彩なイベント・週末上映会開催)
- 地域の情報化を支える
- 入館料/無料 ■開館時間/9:30~17:45 ※セミナールーム・ホールは、22:00まで(要事前申込み) ■休館日/毎週水曜日・祝祭日の翌日(祝祭日が水曜日の場合はその翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)

長野県上田市下之郷812-1 ☎0268-39-1000
URL <http://www.umic.jp>

緑の中の静かな研修室

上田市技術研修センター

少人数の集まりから最大50名までの研修会までリーズナブルな料金で、幅広く利用いただけます

- 施設案内
研修室/4室 (定員12名か550名まで)
- 参考料金
午前(9:00~12:00)使用の場合
第一研修室(定員18人) 500円
第二研修室(定員12人) 300円
第三研修室(定員25人) 600円
※無線LAN無料
※館内イタリアンレストランあり



長野県上田市下之郷812-10 ☎0268-39-1555
URL <https://www.city.ueda.nagano.jp/shoko/sangyo/shoko/gijutsukenshu.html>

安全・安心に地域の情報化を支える

行政情報処理センター

上田市の情報インフラのシステム運用・管理をサポートしています。