

# 健幸 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

## Access Map

施設MAP



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2-8-4  
TEL:0268-23-5408(直通)

**丸子地域自治センター産業観光課**  
〒386-0492 長野県上田市上丸子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:0268-72-4330(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)

## 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

地産地消、地元の食材を活かした  
こだわりの料理

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 武石丼  
〜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!  
薬膳くま笹米粉2色うどん

雲漢荘

地元産の松茸を贅沢に!ふんだんに!  
松茸料理

鹿月荘・雲漢荘

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**
  - 飯岡区立武石少年自然の家 ベルデ武石
  - 果菜産谷緑の広場 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
  - 霧の湯温泉 雲漢荘
  - 森林浴系体験大冒険 室賀温泉ささらの湯
  - 武石温泉健康ランド ふれあいさなだ館
  - 鹿教湯健康センター クアハウス かげゆ
  - 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 長野県上田市上丸子1612  
[丸子地域自治センター内3F]  
TEL 0268-42-1003 FAX 0268-42-0023  
https://www.ueda-rpc.or.jp/ E-mail: jigyodan@ueda-rpc.or.jp



日帰り温泉施設 温泉プール 食売 福祉風呂 イベント

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～



※写真はイメージです

おすすめ情報  
宴会プラン + 食事 + 入館代 + 3時間(個室) 3,000円(税抜)

## 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

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/アルカリ性単純温泉(アルカリ性低張性温泉) 泉温/37.5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1,010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。
- 平日:11時～午後2時30分、午後5時～午後8時 土・日・祝日:午前11時～午後8時
- ※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 <https://www.ueda-rpc.or.jp/facility/fureaisanadakan.html>



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～



金・土・日・祝日の限定販売

## イベント情報



\*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黄温泉は、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、適応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「ささら食堂」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水曜日(祝日の場合は変更あり)
- 利用料/朝風呂/大人300円小中学生150円 昼・夜風呂/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 源泉かけ流し 泉質/アルカリ性単純硫黄温泉(アルカリ性低張性高温泉) 泉温/51.2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 ささら食堂を併設
- 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)2,540円～ 第二研修室(10畳)1,520円～ 第三研修室(8畳)1,010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 <https://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」。ちょっとしよ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高温泉) 泉温/44.1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1,010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

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>

おすすめ  
情報

ご当地グルメ  
武石丼



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!

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...

鹿教湯温泉国民宿舎

# 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。



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】

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  
※料金については施設にお問い合わせください。

- 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 泉温/47.5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 8,150円～  
浴室/お体の不自由な方優先の家族風呂あり  
■日帰り入浴あり 500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

5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め、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  
フロートイング・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710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  
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  
泉温/47.5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、裸湯、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/アルカリ性単純温泉(アルカリ性低張性低温泉)  
水素イオン濃度/PH 9.0 泉温/28.3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  
収容/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)6,585円~(朝食付き)5,045円~  
★日帰りコース 3,300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

無料送迎有

10名様以上ご利用で  
[上下地域内]

おすすめ情報

冬季限定  
ぶち入れ鍋プラン



お一人様 1泊2食付  
※料金についてはお問い合わせください。  
「ぶち入れ」とは、地元野菜を煮込んだ、手打ち味噌煮込みうどん。地域伝承料理です。

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

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、正ヶ頭、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 3,300円~  
大型ログコテージ(最大20名迄・シャワー/キッチン付き)16,500円~  
■そば打ち体験(5名以上) 要予約  
お1人様1回1,010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  
キッズグレンデ

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枚バンで、カービングターンに最適なグレンデです。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 3,550円  
回数券(11回) 2,540円  
シーズン券 25,400円  
※その他、シーズン券、市民割引制度あり  
詳しくは施設にお問い合わせください。  
※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、大切な人とゆっくりと...

## 練馬区立 武石少年自然の家

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施設ですが、練馬区民外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 泉温/25.2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  
お子様用メディアム2,000円 小人1,300円



ベルデ武石新館 自慢のコース料理



無料送迎有  
上田駅→ベルデ武石 要予約

練馬区民外の方は基本料金・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映、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(多様なイベント・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・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 <https://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。個室もあります。

- 施設案内  
研修室/4室 個室/12室
- 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) 610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.htm>

## 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。