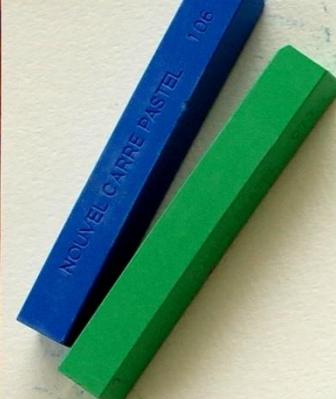
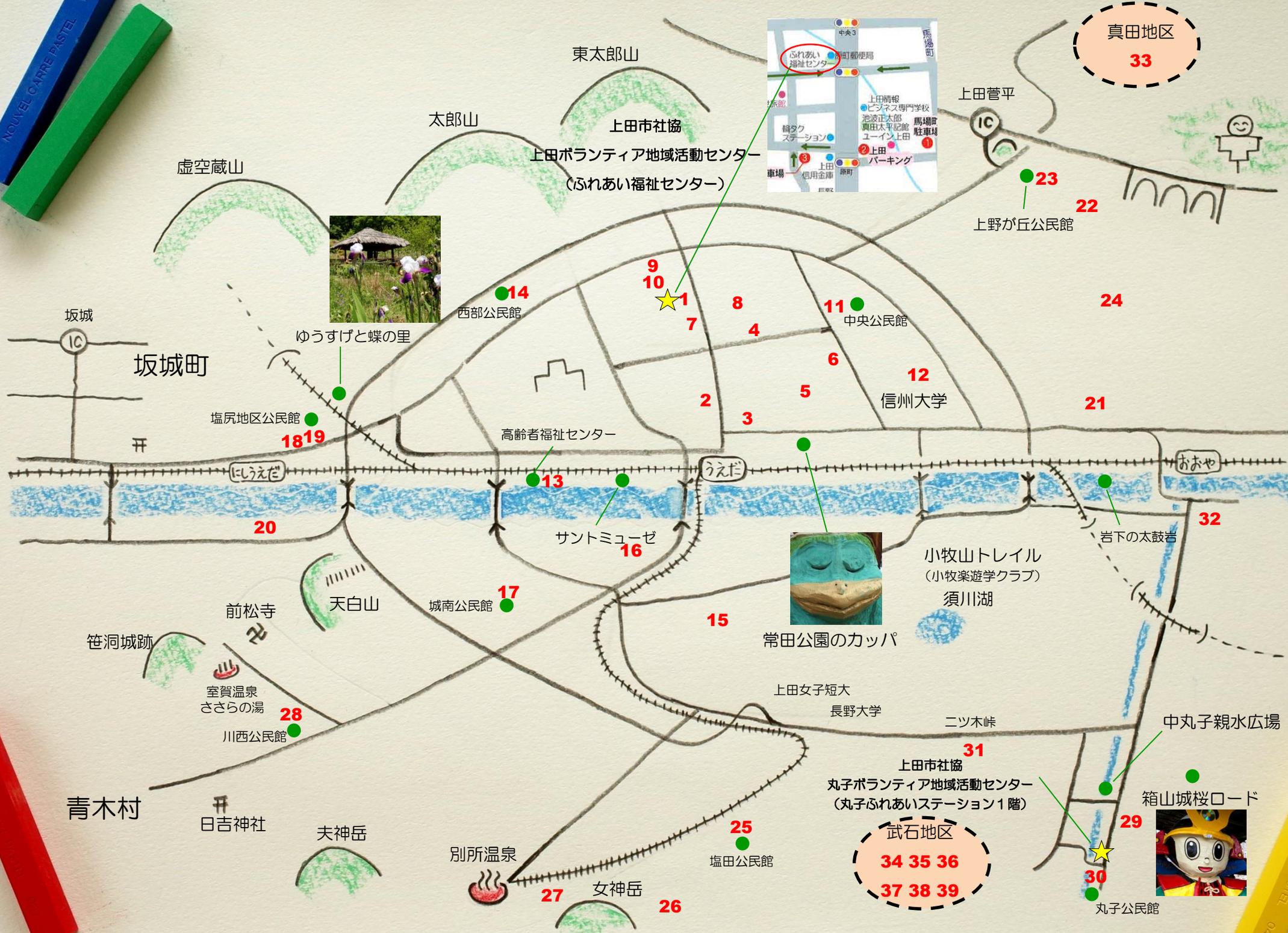


(1)名称 (通称可)	(2)住所	電話番号	(3)HPホームページ	(4)駐車場の有無	(5)最寄りの駅からの時間 (徒歩) およそ	(6)施設の目的・想い	(7)コミュニティ施設のセールスポイント	(8)その他	相談	貸しスペース	コミュニティフェ	子育て支援	健康づくり	学ぶ	ボランティア
1	上田市ふれあい福祉センター	上田市中央三丁目5番1号(原町)	0268-27-2025	http://www.ueda-shakyo.com/	45台程度	上田駅から徒歩10分	オストメイトトイレ設置施設/大会議室、小会議室、第1和室、団体会議室、研修室、和室、カラオケ室が運営する「たわすくカフェ」、会議室、バー(夜)	毎月第3月曜日13時30分から16時までの間「しゃべり場」を開催	○	○		○	○	○	○
2	松尾町フードサロン	上田市中央1-2-17(松尾町商店街)	0268-71-5355	http://ueda-collabo.com	なし	上田駅から徒歩7分	商店街の中のコミュニティサロン				○				
3	心の花美術館	上田市中央2-7-23(本町)	0268-22-0022	http://kokohana-artmuseum.com	なし	上田駅から徒歩10分	絵画の小作品展示(有料)でまちの活性化	喫茶コーナーあり、企画展示あり			○				
4	藤の角	上田市中央2-11-20(海野町)	0268-71-5221	http://sainotsuno.org	10台(共通)	新幹線上田駅から徒歩10分	シアター&アーツ	演劇を通じたまちづくりの拠点	○	○					
5	NABO	上田市中央2-14-31(常田)	0268-75-8935	http://www.nabo.jp	5台程度	上田駅から徒歩15分	ブックカフェ	ネイボは、古民家(文具店)をリノベーションした、古本(バリュウブック)とパン(ハルタ)とコーヒーの美味しいお店です。			○				
6	Hanalab TOKIDA(ハナラボ・トキダ)	上田市中央2-27-17(常田)	0268-75-5867	http://coworking.hanalab.co/	10台程度	上田駅から徒歩15分	ひとり考えていたことが、働く場所を共有することで仲間ができて、実現に向かうワクワク感が続いています	コワーキング、個室、会議室。	○	○					
7	ブックカフェことば屋	上田市中央3-2-21(原町)	0268-75-2388	http://www.kotobaya.net	なし	上田駅から徒歩20分	「こども支援SSE」の天田かよ子さんと「GIL上田groping(グローピング)」の井出今日さんが共同で運営	中古書籍とコーヒーのお店です。			○				
8	リンクスペース	上田市中央3-8-21(馬場町)	090-2145-9781 / 井出さん(090-3098-0554)	http://	なし	上田駅から徒歩15分	読書者の自立支援	発達障害の子とその家族が集う場所「こども支援SSE」	○	○	○				
9	リベルテ LIBERTE	上田市中央4-7-23(柳町)	0268-75-7883	http://	なし	上田駅から徒歩30分	読書者の自立支援	古民家をリノベーション。ギャラリー	○						
10	コロボ食堂	上田市中央4-7-27(柳町)	0268-22-5968	http://ueda-collabo.com	なし	上田駅から徒歩20分	コミュニティ・レストラン、フンデイ・シェフのお店	日替わりシェフのお料理を味わいながら楽しいしゃべりをどうぞ。			○				
11	上田市中央公民館	上田市材木町一丁目2番3号(材木町)	0268-22-0760	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積)1,836.5㎡(喫茶室)31.9㎡	大会議室、第1会議室、第2会議室、第3会議室、第4会議室、美術工作室、料理実習室、視聴覚室、第1学習室(和室)、第2学習室(和室)、第3学習室(茶室)	○	○	○	○	○	○	
12	小林脳外科 ももカフェ(認知症カフェ)	上田市常田3-15-41(北常田)	0268-22-6855	http://	あり	上田駅から徒歩20分	物忘れに悩む人や家族、仲間が集まって、お茶を飲みながら、悩み事や体験などを気軽に話したりものづくりを通して認知機能を刺激するようなゲームをして楽しい時間	コーヒーやお茶などの飲み物、お菓子が用意されています。医師、作業療法士などの専門スタッフが参加しています。							
13	高齢者福祉センター	上田市常盤城三丁目3番18号(諏訪部)	0268-22-4119	http://www.ueda-shakyo.com/	あり	上田駅から徒歩15分	高齢者がより成熟した笑みある生涯を送るために、健康等各種の相談に応じ、健康の増進、教養の向上、その他レクリエーションのために便宜を併用して、高齢者の福	上田市高齢者学園(修業年限3年間・授業料無料)を開設している。/休養または各クラブ活動のために施設利用が可能	○	○				○	○
14	上田市西部公民館	上田市常盤城五丁目1番44号(城北)	0268-27-7544	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積)711.85㎡	大ホール、講義室、和室第1会議室、和室第2会議室、調理教室			○	○	○	○	○
15	ひまわりボランティアふれあいサロン	上田市諏訪形1585-24(朝日ヶ丘)				(徒歩で来る方が多い)赤坂上駅から徒歩20分	2台まで	ひまわりボランティア(会員10名)が当番でお茶の用意をし、訪れた人へのお茶出しを行っている。趣味活動等は取り入れず、来たい人が来ておしゃべりを楽しむことを主な目的としている	参加費500円を持参すればだれでも利用することができ、発起人の竹内さんご夫婦の自宅を開放して行っている。	○	○				
16	Hanalab CAMP(ハナラボ・キャンプ)	上田市御所583(御所)	0268-71-7322	http://coworking.hanalab.co/camp	10台	別所線下車駅から徒歩15分	創業支援、移住支援	カフェ、コワーキングスペース(個室、会議室、シェアオフィス)	○	○					
17	上田市城南公民館(城南解放会館併設)	上田市中之条460番地(中之条)	0268-27-7618	http://	なし	から徒歩 分	鉄骨造2階建一部平屋(延床面積)1,567.00㎡	大ホール、講義室、図書・地域交流スペース、料理実習室、授乳室、第1学習室(子育て交流室)、まちづくり活動拠点会議室/2階 多目的室、第2学習室、第3学習室、第4学習室、第5学習室(郷土史学習室)、和室会議室、相談室、IT支援 事務工作室、陶芸室	○	○	○	○	○	○	
18	認知症対応型通所介護施設 宅老所しおじり(認知症カフェ) 毎週 火曜日 14:00~	上田市上塩尻252-1(上塩尻)	0268-29-6220	http://	あり	西上田駅から徒歩15分	顔なじみの地域の方々とお茶を飲みながらゆっくりと過ごしていただける認知症の人や介護者、住居者が気軽に集まり、地域で介護負担の軽減や認知症への理解を深めるこ	時間と空間を提供 カフェの日には手芸、ハンドマッサージ、健康教室、年賀状講座、などイベントも開催(不定期)。第4火曜日は介護相談。	○	○					
19	上田市塩尻地区公民館	上田市上塩尻253番地1(上塩尻)	0268-27-9836	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積)657.71㎡	大ホール、第1学習室、第1学習室、和室第1会議室、和室第2会議室、和室第3会議室 料理実習室	○	○	○	○	○	○	○
20	上田道と川の駅	上田市小泉2575-2(半通)	0268-75-0587	http://www.otoginosato.jp	50台以上	から徒歩 分	地元農産物の直売や産品で活性化	県内初の道と川の駅。大型車両駐車可、救急ヘリポート、トイレ多数	○						ドックラン、浦野川で川遊び可能
21	上田市神川地区公民館	上田市国分421番地1(岩下)	0268-25-1682	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積)623.5㎡	大ホール、視聴覚室、図書室、和室第1会議室、和室第2会議室、和室第3会議室、調理実習室	○	○	○	○	○	○	○
22	ローマラエタ サテライト特養 上野の里 オレンジカフェ(認知症カフェ)	上田市上野286-1( )	0268-29-2070	http://	あり	から徒歩 分	地域への情報発信、交流のため	月1回 不定期開催	○	○					
23	上田市上野が丘公民館	上田市住吉378番地1(長島)	0268-24-0659	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積)1,514.55㎡	大ホール、多目的ホール、和室第1会議室、和室第2会議室、第1学習室、第2学習室、第3学習室(保育室)、料理実習室、第1美術工作室、第2美術工作室、地域交流室	○	○	○	○	○	○	○
24	訪問看護ステーション芳田/希望のカフェ(認知症カフェ)	上田市芳田1415番地6( )	0268-35-3577	http://	あり	大塚駅から車で6分	お茶を飲みながら、認知症のこと、介護の現状や支援できることを一緒に考えたり、意見交換をお	月2回(第2・4木曜日)13:30~16:00、医療の専門家を招き講演を行っている。認知症に関わらず、などたは参加できます。	○	○					参加費200円(お茶代込)
25	上田市塩田公民館(上田市塩田解放会館併設)	上田市中野20番( )	0268-38-6883	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積)1,559㎡	大ホール、小ホール、第1学習室、第2学習室、第3学習室、和室第1会議室、和室第2会議室、調理実習室、陶芸室	○	○					
26	とっこ館(塩田の里交流館)	上田市手塚792(手塚)	0268-39-7250	http://www.shidanosato.jp	20台程度	別所線舞田駅又は別所温泉駅から徒歩20分	塩田平の自然・歴史・文化を学ぶことができ、地域文化や交流できる施設	体験コーナー、調理室、貸会議室あり	○						舌喰池の前
27	民話カフェ(上田まほろばユースホテル内)	上田市別所温泉40-1(別所温泉)	0268-38-5229	http://	5台	別所線別所温泉駅から徒歩8分	林の中で民話の語りを聞きながらゆったりとした時間を	民話の語り、民話の本、カフェ、	○	○					
28	上田市川西公民館	上田市小泉863番地1(小泉)	0268-22-5004	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積)1,124.15㎡	大ホール、多目的ホール、第1学習室、第2学習室、和室第1会議室、和室第2会議室、料理実習室、美術工作室、図書コーナー、相談室、授乳室	○	○	○	○	○	○	○
29	まるさんかくしかく堂	上田市上丸子280( )	0268-71-5457	http://marusankakusikakudou.iimdo.com	なし	から徒歩 分		古本、ブックカフェ、ロフト席、ソファ、席	○	○					2017年7月1日からしばらく休業
30	上田市丸子公民館	上田市上丸子1592番地2( )	0268-42-3147	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積)1,201.72㎡	第1研修室、第2研修室、和室、第1会議室、第2会議室、第3会議室、無垢の家	○	○	○	○	○	○	○

31	丸子珈琲倶楽部／珈琲サロン “さぎなみ”	上田市上丸子1600番地1 丸子ふれあいステーション1階 (沢田)	0268-43-2566 (丸子ポランティア地域活動センター内)	http://	あり	大屋駅から車で15分	外出の機会が少ない人にも、来たときに居心地のよい場所を提供したい。おいしい珈琲、人との会話などを楽しんでもほしい。	黒のバリスタエプロン姿の男性ポランティアが活躍中。こだわりの珈琲(丸山珈琲)をフレンチプレス器で提供しています。	毎月第1水曜日 10:00~12:00/地域のイベントやサロンにも出張サロンに伺います。	○	○
	あったか空間きらり	上田市長瀬2885-3 (下長瀬)	0268-71-6263	http://	あり	大屋駅から徒歩10分		「サロンあったかい輪」の皆さんが月曜から金曜10:00~15:00常駐し、ゆったりとあたたかく迎えてくれます。	知的障害者就労施設の「パン工房ぐらんまるしえ」と併設。焼き立てパンお買い上げの方にコーヒー無料提供あります。	○	○
32											
33	上田市真田中央公民館	上田市真田町長7199番地1 (横尾)	0268-72-2655	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積) 2,216㎡			○	○
34	上田市武石公民館	上田市下武石740番地 ( )	0268-85-2030	http://	なし	から徒歩 分	(延床面積) 2,111㎡			○	○
35	カフェ なかはら	上田市下武石1007-4 ( )	0268-85-2025	http://	あり	武石地域自治センターから徒歩 2分	武石の中心地区にあったジェイエイ武石店が今年の2月末に閉店。/地域の人のたのめる場を作りたい。	店内の装飾にキラリと光るセンス/フレンチで美味しいランチ	月~土 9:00~15:00 (不定期に休みあり)	○	
36	Café 和 (KanoH)	上田市上武石 ( )	0268-71-0114	http://	あり	上田駅から車で40分	麻葉茶、地産地消、情報交換できる場/こだわりのコーヒー (唐沢の水を使用-武石上本入)	自然の恵みと古民家でほっこりと	水~日曜日 11:00~18:00/昼トラが止まっていたらやっています。	○	
37	花楽里 (KARARI) 花パーク	上田市下本入 ( )	090-1887-2482 (芹沢貞夫さん)	http://	あり	上田駅から車で45分/乗興行 浦二本木バス停から徒歩2分	花をみて心を癒してほしい/休憩室は地域の人に開放。季節ごとに花が咲いているようにしたい。	休憩室にはエアコン完備、レーザーコーケ機も導入予定。楽しく快適に過ごしてほしい。	退職後、一人で土地を整備し、花木を植え手入れをしています。まだまだ造成中。手伝ってくる人大歓迎!	○	
38	喫茶店エ ヴァ・グリーン	上田市武石上本入 ( )	0268-29-2070	http://	あり	から徒歩 分			営業日 日・月・火・水	○	
39	まめ家	上田市武石余里287 ( )		http://		上田駅から車で約45分		自家焙煎珈琲/週末に来て、夫婦で手作りしながら古民家を改修作業中。	現在週末のみ余里に来ている。土曜日の午後と日曜日営業/お店前にオープン日カレンダーあり	○	



真田地区  
33



武石地区  
34 35 36  
37 38 39

坂城町

青木村

東太郎山

太郎山

虚空蔵山

上田市社協

上田ボランティア地域活動センター  
(ふれあい福祉センター)

上田菅平

上野が丘公民館

西部公民館

中央公民館

信州大学

塩尻地区公民館

高齢者福祉センター

サントミュージゼ

小牧山トレイル  
(小牧楽遊学クラブ)  
須川湖

岩下の太鼓岩

前松寺

天白山

城南公民館

常田公園のカッパ

笹洞城跡

室賀温泉  
ささらの湯

川西公民館

上田女子短大  
長野大学

二ツ木峠

中丸子親水広場

上田市社協  
丸子ボランティア地域活動センター  
(丸子ふれあいステーション1階)

箱山城桜ロード

別所温泉

女神岳

塩田公民館

丸子公民館

日吉神社

夫神岳

26

27

25

29

30

31

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23

21

20

22

24

32

33

23