

## 場所



## 基本情報

R6.4.1現在

- 人口：152,002人
- 世帯数：69,775世帯
- 面積：552.04km<sup>2</sup>（人口密度 276人/km<sup>2</sup>）
- 主な地域内の移動手段：自家用車、バス、鉄道

## 特徴

## 地理・交通

- 新幹線：東京から1時間30分、名古屋から3時間30分  
 自家用車：東京から2時間40分、名古屋から3時間30分  
 （高速道路利用）

気候  
（冬の様子）

- 昼夜・冬夏の寒暖差が大きい内陸性気候
- 晴天率が高く、年間降水量は900mmほど
- 山間地以外の降雪は10cm超は希（スタッドレスタイヤは必須）

## 名物

- 日本遺産『レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」』（R2年度認定）
- サマーウォーズ 他 映画等のロケ地多数
- 真田氏発祥の郷（NHK大河ドラマ真田丸）
- 美味たれ焼き鳥！ 女性杜氏が作る日本酒！ 梔子ワイナリー！ ほか

PR  
ポイント

- すぐそこには自然、少し足を伸ばせば都会、何かにつけてちょうどいい♪  
**～ちよつと、いい上田。ちよつと、いい上田。～**

## 移住の取組

## 移住支援

- ▶ 移住相談会 ▶ 空き家バンク事業 ▶ 移住体験ツアー ▶ 移住者交流会ほか

担当からの  
メッセージ

- 思い描くライフプランが叶いますよう、サポートいたします！
- お気軽にお問い合わせください。

## 連絡先

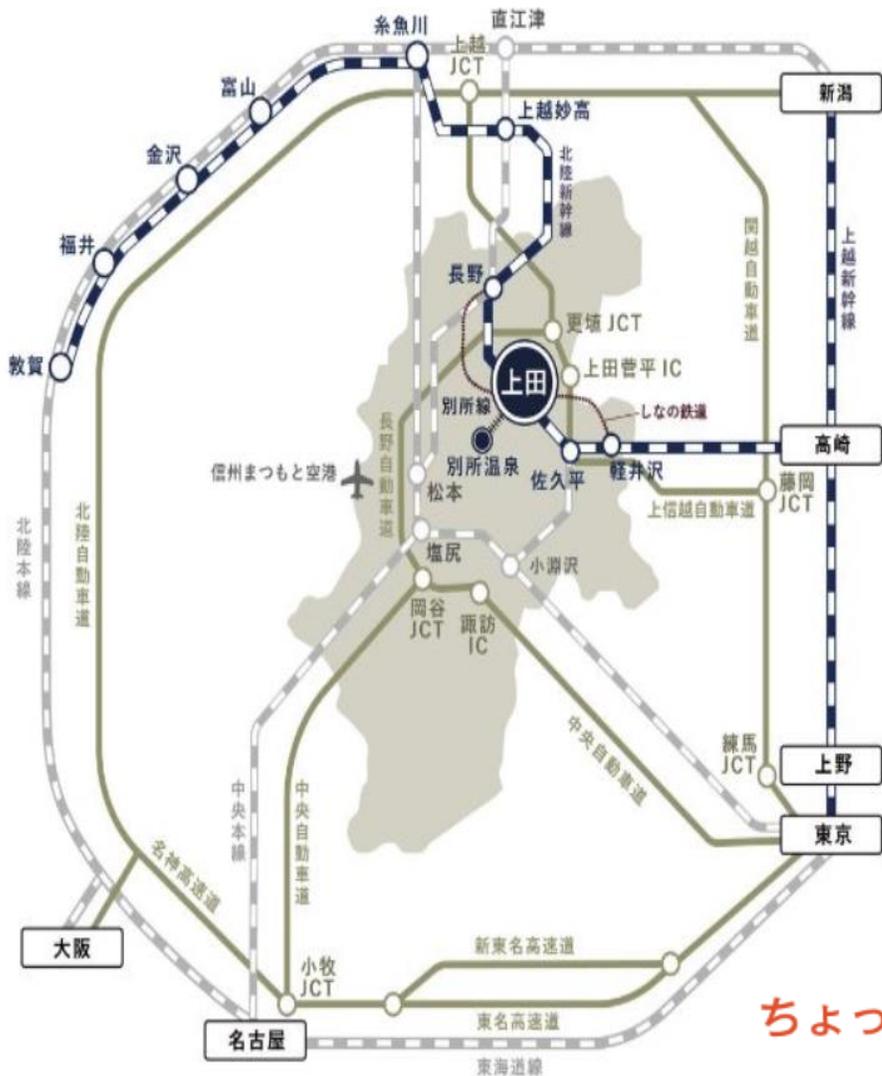
## 【上田市役所 移住交流推進課】

電話：0268-71-6734 上田市移住情報提供サイト →  
 E-mail：iju@city.ueda.nagano.jp



# ① 上田市の場所

## 地図で見る上田市



人口は約16万人  
県内3番目です

## ➤ 日本のほぼ中央

いくしま たるしま  
市内の生島足島神社には、  
「日本中央」の碑も

 **高速道路** 東京から約2時間40分

関越自動車道 → 藤岡JCT →  
上信越自動車道 → 上田菅平IC

 **新幹線** 東京から約1時間30分

最短85分  
北陸新幹線（長野経由） → 上田駅



 **日本遺産**  
JAPAN HERITAGE

ちょっと、いい上田。 ちょうど、いい上田。

## ② 上田市の魅力

温泉や  
高原など  
豊かな自然

➤ 歴史・文化も豊か！



全国でも  
トップクラスの  
晴天率

➤ 降雪も比較的少ない！



東京まで  
新幹線で  
最短85分

➤ 北陸圏にもアクセス良し！



ちょっと、いい上田。 ちょうど、いい上田。

# ③ 上田市の四季



自然が身近に  
楽しめる！



ちょっと、いい上田。 ちょうど、いい上田。

# ④ 上田市の温泉

日帰り温泉が  
たくさんあります

## 室賀温泉 ささらの湯

美肌の湯・美人の湯・美粧水の湯



ささらの湯

あいそめの湯  
大湯、大師湯、石湯  
足湯ななくり

## 別所温泉 外湯 石湯

真田幸村隠しの湯



うつくしの湯

ちょっと、いい上田。 ちょうど、いい上田。



## 真田温泉 ふれあいさなだ館

温泉プールやトレーニングルームも併設

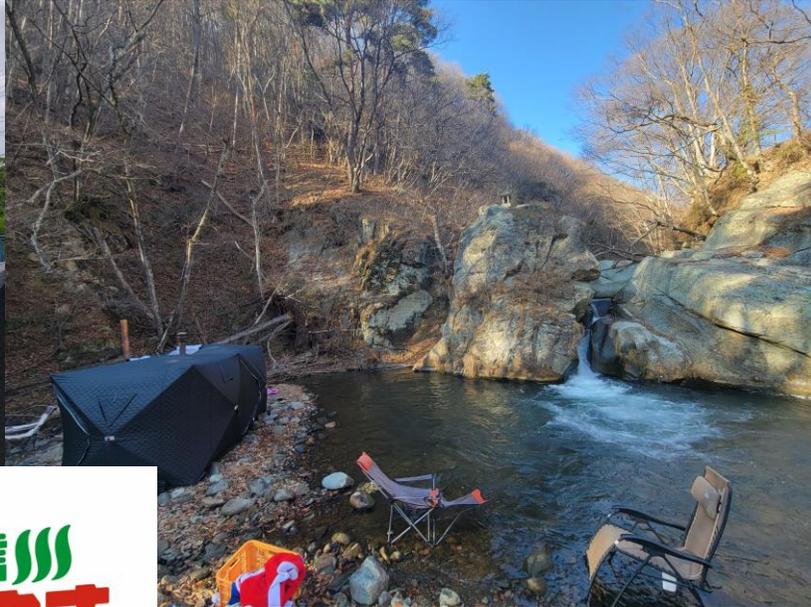


## 霊泉寺温泉

昭和ノスタルジーを楽しむ自然豊かな秘境



# ⑤ 上田市のサウナ



信州サウナ同盟プレゼント

## THE POOL SAUNA & SUP

上田市をサウナの街に  
プールが水風呂！  
十張の個性豊かなサウナと  
SUPと食の体験が楽しめる

6.29 Sat & 30 Sun

①10:00-12:00 ②12:30-14:30 ③15:00-17:00 ④17:30-19:30

@上田市自然運動公園 上田市下之郷乙 935

SAUNA ONLY: 大人 ¥4,000 中学生以下 ¥2,000 (2hours 要予約)  
SUP ONLY: 大人 ¥3,000 中学生以下 ¥2,000 (30mins 要予約)  
SAUNA & SUP 割: 大人 ¥6,000 中学生以下 ¥3,000  
中学生以下は保護者同伴必須 各 QR からご予約下さい

持ち物: 水着、タオル、ポンチョなど

**水上ととのい体験！プールでサウナ！**  
暑まれサウナ人！10張の個性豊かなサウナから0.3秒で大湯煎（プール）へ！  
自分の好みのサウナを見つけてととのっちゃおう！特別ロウリュウ、ウイスクもあり！

**水上散歩！プールでSUP!**  
SUPはボードの上でパドルを漕いで水上を漂うマリンスポーツ！  
パランス船着や全身のトレーニングにもなり、美しくシェイプアップするのに最適！  
インストラクターがいるので初心者も安心！無料40分！水上 SUP が体験あり！

お申込み・お問い合わせ  
77s.a.s1137@gmail.com

## VIHTA WORKSHOP

菅平の豊富な白樺でヴィヒタ作り！  
作ったスレッシュヴィヒタを持って  
テントサウナでグループウィスキング体験！

2024. 7.21<sup>土</sup> 7.28<sup>土</sup> 8.24<sup>土</sup>

10:00~13:00

@菅平高原自然体験の森

参加費: ¥5,000(サウナ、ワークショップ、お土産ヴィヒタ5個) 中学生以下無料  
定員: 15名  
持ち物 手袋、動きやすい服装、水着、タオル、サウナハットなど  
※雨天開催、荒天中止、中止の際は、当日の時間に参加者へ電話連絡いたします。  
記録用の撮影を行いますのでご承知ください。

お申込み・お問い合わせ info.hyvasauna@gmail.com  
このイベントは長野県地域復興元気づくり支援金を活用しています  
主催 信州草原再生の会 運営 信州サウナ同盟

# ⑥ サウナ・温泉でふるさと納税

1泊2日宿泊券(素泊まり)  
プライベートサウナ利用券

4名様  
プラン



別所温泉  
宿泊補助券

クーポン 150,000円分

2024年4月より  
最短3日配送  
※土日祝、年末年始を除く



鹿教湯温泉 ご宿泊補助券 150,000円分

上田市  
日帰り温泉施設  
4館共通入館券  
11枚組  
家族・友人で利用OK!



## ⑦ まとめ

上田には魅力があふれています

- 気候風土や自然環境に**恵**まれ、災害が少ない
- 自然と街の**バランス**がほどよく、首都圏にほど近い
- **人柄**が優しい、おおらかな考え方を持つ土地柄
- 多様な文化、歴史を持ち、**今も**刻み続ける
- 快適な**都市**機能と産業の集積で、雇用も生まれる
- 仕事をして、趣味も**自分流**に楽しめる環境が充実
- ショッピングや娯楽施設、温泉へも**ほどよい**距離

ちょっと、いい上田。 ちょうど、いい上田。