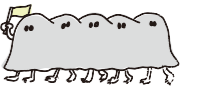


トコトコ歩き、いろんなコトに出会う街

# トコトコMAP

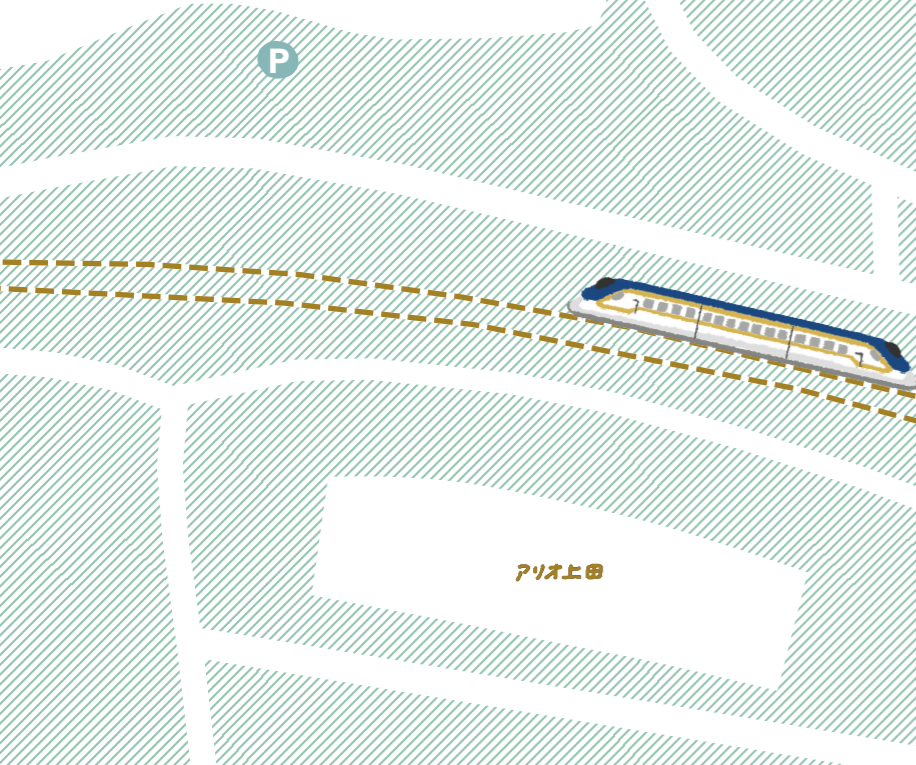
vol.4  
2023.9 発行



「トコトコ」は、2017年にはじまった上田の街あるきのイベントの名前です。  
現在「トコトコ」は、毎年ゆったりやらなかったりする気まぐれイベントになっていますが、イベントがなくても楽しいのが上田の街あるきのいいところ。自分の足で上田の街をとことこ歩き、この街を楽しんでいるお店のひとや、その人たちが自信を持っておすすめするいろんなことをぜひ見つけてみてください。

**丸山邸エリア**

矢出沢川のせせらぎが聞こえる、落ち着いた雰囲気丸山邸エリア。まちなかから少し離れたこの場所には、古民家や蔵を改修したお店が集まっています。敷地内には共同の無料駐車場あり。



Map showing various shops and landmarks in Utsunomiya, numbered 1 through 31. Landmarks include Utsunomiya Castle Ruins Park (上田城跡公園), Utsunomiya Station (UEDA sta.), and various streets like 原町商店街 and 海野町商店街.

- 1 Soin cafe
- 2 リベリテ
- 3 ルヴァン 信州上田店
- 4 丸山珈琲焙煎所
- 5 NESTORE
- 6 コトバヤ
- 7 Tee.
- 8 ヒノX
- 9 26 bldg./古道具に3K
- 10 HITOMA
- 11 パニエ
- 12 papertree
- 13 EDISTORIAL STORE
- 14 DADA
- 15 犀の角 石窯パンハル 上田店
- 16
- 17 Bright Light
- 18 上田映劇
- 19 重澤珈琲
- 20 kasasagi by nokiro
- 21 Cafe bosso
- 22 面影 book&craft
- 23 VALUE BOOKS Lab.
- 24 本と茶 NABO
- 25 Fika
- 26 kadokko
- 27 Stained grass まどい工房
- 28
- 29
- 30
- 31

300M



**1** **soin café (ソワンカフェ)**  
カフェ、レストラン




小さなお店ですが、野菜たっぷりのお食事やドリンク、季節を感じるデザートなどをご用意してお待ちしております。

☎0268-71-5255 ☎11:30~18:00 (LO17:00) / 金土 11:30~23:00 (LO22:00) 📍火曜 + 水曜 + 不定休



**2** **リベルテ**  
ギャラリー、雑貨

2013年から上田市街にアトリエを開いています。「Roji」という施設の庭は「公園」になっていて、福祉施設と地域の境界線を曖昧にするアートプロジェクト「路地の開き」を展開中。今回はアマビエキャンドルやイベントした鉢などを出品予定です。10月に新しい拠点「ton -屯-」を準備中。

☎0268-71-7358 ☎10:00~16:00 📍日曜 + 月曜



**3** **ルヴァン信州上田店**  
ベーカリー

定番カンパニーやクルミ・カラント入りのメランジェなど、天然酵母のパンを量り売りで購入できます。カフェ・テーブルではコーヒー、ケーキなどと一緒にどうぞ。ランチにはパンとスープのプレートセットも。オーナーの最新刊「ルヴァンのパン哲学」発売開始！

☎0268-26-3866 ☎9:00~18:00 📍水曜 + 第1・第3木曜

**4** **亀山珈琲焙煎所**  
カフェ

「日常の一杯の珈琲」のためにフルティな浅煎りからコク深い深煎りまで幅広い珈琲豆をご用意。店内やテイクアウトでも珈琲をお楽しみいただけます。駐車場あり。

☎0268-80-9274 ☎10:30~19:00 / 日曜 10:30~17:30 📍金曜日



**5** **NESTORE**  
雑貨、食品、衣服




セミオーダー服のお仕立てとオーガニック食材の量り売り、心地よい暮らしをコンセプトにセレクトした商品が並ぶ雑貨店。

☎090-7041-1151 ☎11:00~16:00 📍火曜 + 水曜 (他 Instagram にてご確認ください)



**6** **コトバヤ**  
古本、雑貨

旧北国街道、柳町通りにある本屋です。定番の絵本や古い漫画、小説やエッセー、ちょっと珍かな本など。そのときどき集まってきた様々なジャンルの本を並べています。今ある本との出会いをお楽しみに、立ち寄っていただけたらと思っています。

☎0268-75-1198 ☎13:00~18:00 (イベント時変動あり) 📍不定休



**7** **Tee.**  
ジュエリー

クラフトマンのいるジュエリーショップ。シルバーのオリジナルアイテムの販売や結婚指輪のオーダーメイドを承っています。指輪づくりのワークショップも随時開催。

☎050-5896-0275 ☎10:00~18:00 📍火・木曜



**8** **ヒノメ**  
古着

繊維学部生が運営する古着屋です。地域の方から回収したものをリメイクした服や、本格ヴィンテージ、デザイナーズブランドの過去作、80年代のolive、popeyeに掲載されていたものを、お手軽な値段でセレクトしています。

☎080-2039-3412 ☎14:00~21:00 (土日祝 13:00~21:00) 📍なし



**9** **26bldg. / 古道具にろく**  
古道具、不動産

ツタが目印、元銭湯の(フロ)の倉庫をリノベしたビル。「裏通りから上田を楽しむ」をテーマに建物利活用拠点として工務店が運営。1階は「古道具にろく」。3か月に一度のマーケット「にーろく市」も開催。

☎070-1367-2626 ☎11:00~17:00 水・金・第4日曜 + 下一桁に2と6がつく日にOPEN



**10** **HITOMA**  
ベーカリー

一間だけの小さなベーカリー。砂糖やバターを控えた焼き立てパンをご用意しています。

☎050-5899-5542 ☎10:00頃~18:00頃 📍火・木・土・日・祝日



**11** **パニエ**  
カフェ、レストラン

原町商店街にあるキッシュが自慢のレストランカフェです。パスタやラザニアなど季節の野菜をたっぷり使ったお料理です。自家製ケーキも人気です。テイクアウトでもご利用いただけます。

☎0268-27-1259 ☎11:30~16:00 📍水曜 + 木曜

**12** **papetree (パペトゥリー)**  
切花、ドライフラワー

花屋papetree (パペトゥリー)です。日常の輪からギフトまで。様々なシーン&季節に沿ったお花をご提供します。  
※現在 (2023.8) 育休ため休業中。今後の営業や活動の最新情報はsnsにてご確認ください。

☎0268-27-0040 📍snsにてご確認ください



**13** **EDISTORIAL STORE**  
セレクトショップ、カフェ、雑貨




現役スタイリストが営むメンズ・ウイメンズのセレクトショップ。ブランドの倉庫に眠る「デッドストック」を生まれ変わらせる「ライブストック」を提唱するラインナップ。1階にはEASY BAKEというベーカリーとBon Cadeauxというギフトショップを併設している。

☎0268-75-8373 ☎12:00~18:00 📍火曜 + 水曜



**14** **DADA**  
古着

アメリカ、ヨーロッパの古着を中心にメンズからレディースまでセレクトしています。

☎13:00~19:00 📍火曜



**15** **犀の角 (さいのつの)**  
劇場、ゲストハウス、カフェ

海野町商店街にある劇場&ゲストハウスです。劇場スペースは、イベントのない日はカフェとしてオープンしています。ゲストハウスは別館になっていて最大12名宿泊できます。

☎0268-71-5221 ☎7:30~10:00 / 16:00~21:00 📍月曜


**16** **石窯パンハル 上田店**  
ベーカリー、焼き菓子

長野県産と北海道産小麦を使い、サワードウで醸し、富士山溶岩窯で焼成する滋味深く、日持ちのするパンを製造・販売しています。日曜は週替わりで「ヴィーガンお菓子屋さん」の日を開催。パンの販売もごさいます。

☎0268-75-0777 ☎11:00~16:00 (16:00~はお膳「犀の角」さんで販売) 📍月曜



**17** **Bright Light (ブライツ ライト)**  
アウトドア用品

2023年4月にオープンしました山道具のお店です。山道具と言いつつも、日常や旅でも使えて、良いものをより長く使っていただきたいという思いから、国内外問わず厳選したアイテムを取り扱っています。

☎050-5532-0863 ☎12:00~19:00 📍水曜 (変更あり)

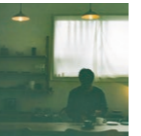

**18** **上田映劇**  
映画館

創立1917年。国内外の良質なミニシアター系作品を中心に上映し、ロビーでは本や雑貨なども販売。現在はトラム・ライゼ (旧上田でんき館) と2館体制で上映中。上映時間などは劇場ホームページをご確認ください。

☎0268-22-0269 ☎9:00~ 最終上映終了まで 📍月曜 (月曜祝日の場合、営業)



**19** **重澤珈琲**  
喫茶店

上田映劇内の小さな喫茶店。無農薬・無化学肥料栽培の珈琲豆を手廻し焙煎機で焙煎し、ネルドリップで提供しています。深煎り系ブレンド珈琲と浅煎り・深煎りのストレート珈琲、カフェオレなどのドリンク、トーストや焼き菓子などをご用意しております。(映画を鑑賞頂かなくても入店できます)

☎8:00~18:00 📍月曜



**20** **kasasagi by nokiro**  
雑貨、器、衣服、本、食品

祖母の元洋裁店にて、うつわ・アクセサリー・布小物・紙雑貨などの作家ものや、フェアトレードのお洋服・雑貨・書籍・各地の美味しいものなどを販売する期間限定ショップ。隣のソーコにてイベントも。

☎11:00~18:00 📍SNSにて

**21** **Cafe bosso (カフェ ボッソ)**  
カフェ

上田駅より徒歩5分。ゆったりとした空間の青いカフェ。サンドイッチやワッフルが人気です。

☎0268-71-0656 ☎11:30~18:00 📍木曜

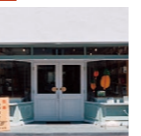

**22** **面影 book&craft**  
本、雑貨、ギャラリー




「より良く、生きよう。」というライフスタンスを実践しながら、共感しご縁ができた国内外のデザインプロダクトとくらしや生き方にまつわる本を扱うショップです。ギャラリースペースでは定期的に展示を開催。

☎金曜 12:00~16:00 / 土日 12:00~17:00 📍不定休

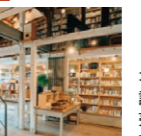

**23** **VALUE BOOKS Lab.**  
古本

オンライン古書店バリューブックスが経営するアウトレット本屋。古紙回収に行くはずだった本たちを拾い集めて「捨てたくない本」を販売しています。価格は1冊50円から。小説、レシピ本、絵本、お得なコミックセットもたくさんあります。

☎0268-75-8938 ☎12:00~18:00 📍月曜 ~ 木曜

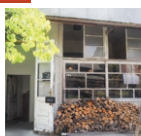

**24** **本と茶 NABO (ネイボ)**  
古本、カフェ

オンライン古書店バリューブックスが経営するブックカフェ。産地を訪ねて仕入れたフルリーフ茶葉を使ったお茶やアレンジティーの販売、新刊、古本、リトルプレスなど合わせて8千冊の本が並んでいます。本の買取もしているのぜひどうぞ。

☎0268-75-8935 ☎12:00~18:00 📍月曜 ~ 木曜


**25** **Fika**  
ワイン、ピストロ

長野県上田市、ナチュラルワインとピストロ料理のお店。ボトルショップでワインのご購入もできます。

☎0268-71-0848 ☎ボトルショップ 12:00~18:00 / ディナー 18:00~23:00 (L.O. 21:30) 📍月曜 + 木曜

**26** **kadokko**  
ピッツァ、カフェ




薪窯で焼いたピッツァのお店。季節ごとに変わる旬の野菜のピッツァがオススメ。季節のフルーツを使ったデザートもお出しするカフェもたまにオープン。毎月のスケジュールをご覧ください。

☎0268-75-5319 ☎Lunch 11:00~14:00(L.O) cafe sometimes 📍日曜 + 不定休

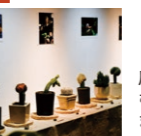

**27** **stained glass まどいる工房**  
ステンドグラス




ステンドグラス工房です。住宅用ステンドグラスパネル、ランプシェード等、オーダーメイドで制作致します。ご来房の際は事前のご予約をお願いします。kobo@madoiro.com

☎不定休 (ご予約のみ)



**28** **MICHIQSA**  
植物

風変わりな姿をした植物の佇まいに驚き、ストーリーを聞いて愉しむ。変も奇妙も個性とし、強く生きる植物をオブジェとしてお魅します。

☎090-3440-7964 ☎11:00~17:00 📍火曜 + 水曜 + 不定休

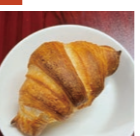

**29** **PETRICHOR (ペトリコール)**  
アトリエ

植物を使って活動しています。普段は作業場ですが、不定期にイベントやライブの開催、オープンアトリエでリースなどの販売もしています。オープン日時はインスタでご案内させていただきます。

☎090-4729-3798 📍不定期なのでインスタでのご案内 / アポイント制

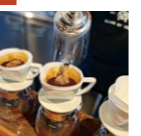

**30** **LITEN BAKERY (リーテンベーカリー)**  
ベーカリー

国産小麦でつくる優しいちょっと風変わりなパンが並ぶ隠れ家。

☎080-9991-9971 ☎10:00~16:00 (売り切れ次第終了) 📍日曜 + 月曜

**31** **TORTOISE COFFEE BEANS BY UNITE**  
カフェ

長野県上田市中央に2015年にOPENした自家焙煎珈琲屋です。常に新鮮で良質なコーヒーをテーマに、「様々な種類のコーヒーの中から自分好みの味を探す楽しさ」「コーヒーを口にした時のホッと安らぐ瞬間」そんな日々の小さな幸福感を味わって頂けるコーヒー作りを目指しています。

☎0268-75-2804 ☎11:00~18:00 / 土日祝 10:00~17:00 📍月曜 (臨時休業あり)

