

ピアノの発表会は  
サントミュージゼで

子育てにおいて  
最も重要な  
「親子のお遊び」  
をサポート

**幼児期はお子様の成長に  
とても大切な時間です。**

eurhythmic lesson

幼児リトミック

**1歳のお誕生日がきたら 親子リトミック**

対象年齢:2020年4月2日以降に1歳になられたお子様

**1歳からの 親子ふれあいリトミック**

クーちゃんランド グループレッスン1回40分 月3回 (年36回)  
 対象年齢:2018年4月2日~2019年4月1日生まれ

**2歳からの 音楽いっぱいリトミック**

くるくるクラブ グループレッスン1回60分 月3回 (年36回)  
 対象年齢:2017年4月2日~2018年4月1日生まれ

**3歳からの リトミック&鍵盤コース**

ピコルわーど グループレッスン1回60分 (年40回)  
 対象年齢:2016年4月2日~2017年4月1日生まれ

**4歳からの ゲループ鍵盤コース**

ピコルわーど グループレッスン1回60分 (年40回)  
 対象年齢:2015年4月2日~2016年4月1日生まれ

個人

ピアノを始める前に、音楽の基礎レッスン

**3歳からの 3歳ソルフェージュ**  
 3歳ソルフェージュ 3歳個人レッスン(月3回)

4歳から無理なく始めるピアノ個人レッスン

**4歳からの ピアノコース**  
 子どもピアノコース 4歳~個人レッスン(年40回)

おとなコースも募集中

**カワイ音楽教室 ☎ 0120-568-778**

ミュージックスクール上田 長野事務所 長野県長野市南千歳1-22-6 MIDORI5F  
 上田市天神3-4-1 専用駐車場あります。 お申し込みはホームページから▶カワイ音楽教室 リトミック 検索

上田市内で  
教室をお探しなら  
こちらから→



# INDEX



UD  
FONT

見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。

妊娠・出産から子育てまで	4
子育てマップ	6
<b>1</b> 母子保健・子育て支援コーディネーターが相談に応じます！	14
<b>2</b> 妊娠したら	16
妊娠の届出	16
妊娠中の健康管理・サービス	17
おなかの赤ちゃんとのどんな風に 過ごしたらいいでしょう	18
妊娠中の教室・相談	19
仕事と子育ての両立支援	19
<b>3</b> 赤ちゃんが生まれたら	20
届出・手続き	20
医療費の助成一覧	22
各地域自治センター一覧	22
産後の生活支援	23
産後の健康管理	24
赤ちゃんの健康管理	24
育児に関する相談	27
<b>4</b> お出かけ・仲間づくり情報	29
子育て支援センター・子育てひろば	29
スマイルママネットUEDA	
加入子育てサークル	33
子育てを支援する団体	33
子育て家族応援事業	34
親子の教室・講座・イベント	34
お出かけ情報	36
地域で子育て	41
<b>5</b> 子どもを預けたい。どうしたらいい？	43

— 広 告 —

安心・安全のガス生活、自然と友達

UDEDA GAS **上田ガス** 株式会社

ながの子育て家庭  
優待パスポート事業  
地域みんなで子どもと子育てを応援しよう

長野県上田市天神4丁目29-3 TEL 0268-22-0454

**6 保育園・幼稚園・認定こども園**.....47

幼稚園ってどんなところ?..... 51 保育園、幼稚園、認定こども園等の  
無償化について..... 51

**7 もうすぐ小学生**.....52

入学までに行うこと..... 52 放課後の居場所..... 54  
転校手続き..... 53

**8 ひとり親家庭への支援**.....57

生活支援・手当など..... 57 そのほかの支援..... 60  
自立支援..... 59 相談窓口..... 61

**9 障がいのあるお子さんへの支援**.....62

障害者手帳..... 62 日常生活の支援..... 66  
各種手当等の支給..... 63 用具等の給付..... 67  
医療費の助成（自立支援医療）..... 65 その他のサービス・補助..... 67

**10 発達が気になるときは**.....68

まずは、相談しましょう..... 68ペアレント・トレーニング..... 69  
教室..... 69

**11 急な病気や事故のとき**.....70

**12 相談窓口一覧**.....72

子育てに困ったときはまず相談..... 72



広 告



ひと、家、もっと輝け  
**美し信州建設株式会社**  
上田市中之条 1268-1  
TEL.0268-27-6667



美し信州

検索

facebook

Instagram