

子育て情報

乳幼児健診の日時は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。
 ※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知がありません。各医療機関へお問い合わせください。

■がん検診を受けませんか

早期のがんは自覚症状がほとんどないため、定期的ながん検診を受診することが大切です。

●市で受診できる女性対象のがん検診 (対象年齢は4月～翌年3月までに迎える年齢)

検診	対象者*	実施時期	受診料
乳がん超音波検診	30～39歳の方	7月～8月 (今年度は終了)	1,000円
乳がんマンモグラフィ検診	40歳以上で偶数年齢の方	10月～翌年2月	1,300円
子宮がん検診	20歳以上で偶数年齢の方	5月～翌年2月	1,200円 (体がん検診は2,300円)

※「授乳中」「自覚症状あり」「乳房や子宮の病気で通院中」の方など、対象とならない場合があります。

●乳がんの自己検診方法

乳がんは自分で触って見つけれられるがんです。定期的な検診・受診とあわせて月1回の自己検診を習慣づけましょう。



各種検診の詳細は、こちらをご覧ください。

乳がんの自己検診方法は、こちらをご覧ください。

ことばの発達を促す遊び

発達相談センター ☎24-7801

指さしは言葉が出る前の赤ちゃんにとって大切なコミュニケーションの手段です。大好きな親御さんと、同じものを見て気持ちを共有する楽しさを体験する中で、言葉が分かり、伝えたい気持ちが高まっていきます。親御さんが指をさして教えてあげたり、赤ちゃんの指さしに応じてあげたりしましょう。

① 親御さんが見ているものを指さして 赤ちゃんとお話ししましょう

まずは赤ちゃんの近いところにあるものを指しながら、「〇〇だね」と赤ちゃんの顔を見て話しかけてあげましょう。



② 赤ちゃんの「あ！あ！」の指さしに 応えよう

赤ちゃんからの指さしでの発信には、できる限り応えて簡単な言葉にしてあげましょう。言葉にしてあげることで「分かる言葉」が増えていきます。



困った時は…

妊産婦・子育てオンライン相談室

お子さんを連れての外出が心配・不安な方や出産に向けて不安を抱えている妊婦さんが、自宅でも安心して相談できるように、Zoomを使ってオンライン相談室を行います。日程など詳細は市ホームページをご覧ください。いただくか、お問い合わせください。

母乳・妊婦相談室

助産師による妊娠や母乳・育児などの相談
 平日 9:30～15:30 ☎24-7932

健康相談室

身長・体重の計測、育児や食事などに関する相談
 平日 9:00～11:30・13:00～16:30 ☎23-8244

育児110番

子育て専用電話
 平日 9:00～16:00 ☎23-4444 (健康推進課)



12月 相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申込	連絡先
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター ☎75-2535
法律相談(1人年1回、20分/回)	9日(金)・23日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22-4140
行政相談	13日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	8日(木)				
行政相談／登記・法律相談	14日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42-1216
人権擁護委員による人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不要	みんなの人権110番 ☎0570-003-110 長野地方司法局上田支局 ☎23-2001
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方司法局上田支局		人権男女共生課 ☎23-5393
	5日(月)	10:00～16:00	勤労者福祉センター2階第2会議室		丸子解放センター ☎42-6694
	6日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		真田市民サービス課 ☎72-0154
	6日(火)		真田地域自治センター		武石市民サービス課 ☎85-2827
5日(月)		武石地域総合センター			
女性弁護士による法律相談	22日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27-2988 (人権男女共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00	市民プラザ・ゆう	2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27-3123 (人権男女共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00			高齢者介護課 ☎23-5140
	10日(土)・24日(土)				健康推進課 ☎23-8244
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	少年育成センター ☎22-8080 (生涯学習・文化財課)
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ		子育て・子育て支援課 ☎23-2000
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	教育相談所 ☎27-0241
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	発達相談センター ☎24-7801
児童生徒の教育相談					
発達相談		8:30～17:15			
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日				
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	地域雇用推進課(勤労者福祉センター)	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26-6023
生活・就労相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	社会福祉協議会(ふれあい福祉センター)	不要	まいさぼ上田(生活就労支援センター) ☎71-5552 (福祉課)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎)	不要	人権男女共生課 ☎75-2245

※相談内容によっては、時間や申込などに条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。ご来場の際はマスクの着用をお願いします。

消費生活センターだより25 気を付けてほしい消費者トラブル

国民生活センターより「高齢者とそのまわりの方に気を付けてほしい消費者トラブル最新10選」が発表されました。消費者トラブルは他人ごとではありません。自分は大丈夫と思いきず、日ごろからいろいろな消費者トラブルについて知っておきましょう。

こんなことに心当たりがあったらすぐ相談

- ① 屋根や外壁、水回りなどの住宅修理
- ② 保険金で住宅修理できると勧誘する保険金の申請サポート
- ③ インターネットや電話、電力・ガスの契約切替
- ④ スマホのトラブル
- ⑤ 健康食品や化粧品、医薬品などの定期購入
- ⑥ パソコンのサポート詐欺
- ⑦ 架空請求、偽メール・偽SMS
- ⑧ 在宅時の突然の訪問勧誘、電話勧誘
- ⑨ 不安をおおる、同情や好意につけこむ勧誘
- ⑩ 便利でも注意 インターネット通販

不安に思った場合やトラブルになった場合には、一人で悩まず、できるだけ早く相談しましょう。上田市消費生活センター(☎75・2535)消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。