



子育て支援センター・子育てひろばに来てみませんか



親子で楽しく遊べる施設です。生後1か月健診終了後からおおむね3歳までのお子さんとその保護者、出産を控えた方などが無料で利用できます。
地域全体で子育てを応援するため、ボランティアをはじめ、さまざまな人が関わっています。

地区	名称など
中央	中央子育て支援センター(にじいろひろば) 土・日・祝日も利用できます 月一回栄養・歯科・保健などの相談ができます
	清明子育てひろば 大人も子どもも楽しめる「ものづくり」をいろいろ行っています
	大星子育てひろば 広い遊戯室に乗り物やタッチパネルなどがあります
神科	神科子育て支援センター 保育園の庭で遊べます
	神科子育てひろば 広々とした遊戯室で体を思い切り動かして遊べます
塩田	中塩田子育てひろば 2つの部屋で遊べます 座って弾けるおもちゃピアノがあります
	東塩田子育てひろば 広い遊戯室、絵本の部屋、暖かい和室を自由に行き来して遊べます
川西	泉田子育て支援センター 駐車場から入口が近いです テラスや専用庭、園庭でも遊べます
丸子	中丸子子育て支援センター センターの庭で砂遊びをしたり、保育園の庭でも遊べます
	丸子子育てサロン すべり台のある広い部屋でゆったりと遊べます
真田	真田子育て支援センター 2つの部屋と中庭でも遊べます
武石	武石子育てひろば 思い切り走りまわれる遊戯室や庭があります

利用者の声

最初は、泣いちゃうかな、遊べるかなと大変心配でした。でも、広い場所で思い切りハイハイもできたり、たくさんのおもちゃで遊べたので、来て良かったと思いました。

各施設の情報は市ホームページをご覧ください。



マタニティ & ベビー day (中央子育て支援センター)



初めての妊娠、出産、子育てについて楽しく情報交換ができます

子育てサポーター



利用する皆さんと一緒に遊んだり、話を聞いてくれるボランティアです

サポーター活動をして…

以前から地域のボランティアをしています、続けられるのは、子どもが大好きだからです。活動をする日がとても楽しみです。

初めて支援センターに来ました。部屋に入るまではドキドキしていたけれど、話しかけてくれた人もいて、また来たいと思います。

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)	事前に電話で	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分)	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	8日(火)	13:00～15:00		不 要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	10日(木)	13:00～16:00			
行政相談／登記・法律相談	16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
	毎週月・水・木曜日	9:00～16:00	長野地方務局上田支局		長野地方務局上田支局 ☎23・2001
	4日(金)	13:00～16:00	勤労者福祉センター		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	24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			2日前までに電話で
	毎週木曜日	10:00～17:00			
12日(土)・26日(土)					
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
若天性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ		健康推進課 ☎23・8244
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定				少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	子育て・子育て支援課 ☎23・2000
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	教育相談所 ☎27・0241
児童生徒の教育相談		8:30～17:15		事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801
発達相談					
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(就労サポートセンター)	毎週木・金曜日	9:00～17:00	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	9:00～17:00	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) 1 階	不 要	人権共生課 ☎75・2245
中小企業・小規模事業者の 経営相談	1 日(火)・15日(火)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までに ホームページ または電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)
	9 日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)		

※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。



消費生活センターだより 「2時間後に電話が使えない!?」不審な電話にご注意ください

総務省やNTT東日本、NTTドコモなどを名乗る者から「2時間後に電話が使えなくなる」といった自動音声による不審な電話があったとの相談が多く寄せられています。自宅の固定電話にかかってくるケースがほとんどで、手口としては、消費者の不安をあおり、「オペレーターと話す方は1番を押してください」などとボタン操作を誘導し、オペレーターが言葉巧みに住所、氏名、生年月日などの個人情報を聞き取るといったものになります。特殊詐欺などの犯罪に悪用される恐れがありますので、注意が必要です。

消費者へのアドバイス

- 総務省やNTTなどから、電話を停止することに関して自動音声ガイダンスを使って連絡することは絶対にありません。こうした不審な電話がかかってきたら、通話の途中でも最後まで聞かずに電話をすぐに切りましょう。
- 非通知や知らない番号からの電話は、不審な電話の恐れがありますので、電話に出ない、または普段から留守番電話にしておくなどの対応をとりましょう。

- 個人情報を教えてしまった場合は、すぐに警察へ相談しましょう。
- 日中に在宅の機会が多い高齢者がトラブルに巻き込まれるケースが多いため、日頃から家族や周りの方による見守りをお願いします。
- NTT東日本では、ナンバー・ディスプレイやナンバー・リクエストの高齢者無償化のサービスを提供していますので、ご活用ください。



不安に思ったり、トラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。