

上田市

子育て 応援 ハンドブック



2025年度版

あなたの子育てを
サポートします！

上田市 × 株式会社サイネックス



妊娠・出産から
子育てまで 4

子育てマップ 6

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

妊娠したら 16

赤ちゃんが
生まれたら 21

おでかけ・
仲間づくり情報 30

こどもを預けたい。
どうしたらいい？ 44

保育園・幼稚園・
認定こども園 48

もうすぐ小学生 54

ひとり親家庭への
支援 59

障がいのある
お子さんへの支援 63

発達が
気になるときは 67

急な病気や
事故のとき 69

体罰等によらない
子育てのために 71

相談窓口一覧 72

結婚・出産・子育てポータルサイト

結婚～子育て支援に関するさま
ざまな情報を発信しています。ぜ
ひご覧ください。



<https://www.city.ueda.nagano.jp/site/kekkon-kosodate/>

メール配信



毎月1回子育てに関する
情報を発信します。ぜひ
ご登録ください。

電子書籍

ハンドブックを電子書籍でも
ご覧いただけます。



https://www.scinex.co.jp/wagamachi/loco/20203_kosodate/dl_pc.html

こんな時の対処法

❶ 頭を強く打った！

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないいびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



❷ 胸やお腹を強く打った！



静かに寝かせて、様子を見ます。

打ち身やあざが出来た場合、冷たくしたタオルで患部を冷やしてあげましょう。

※顔色が悪い・吐くなどの異変が見られる場合、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ連れて行きましょう。

❸ やけどをした！

すぐに患部を流水や氷のうなどで冷やしましょう(20～30分が目安)。

広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ連絡してください。

衣類は脱がさずそのまま冷やします。

※やけどは医師の診察を受けるまで、薬を一切使用しないでください。



❹ 鼻血が出た！



血液を飲み込まないように**仰向けにせず**、座らせたまま軽く下を向けさせます。その体勢のまま小鼻の上の方をつまみ、5分～10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。

上田市 子育て応援 ハンドブックの使い方

とても
便利だよ！



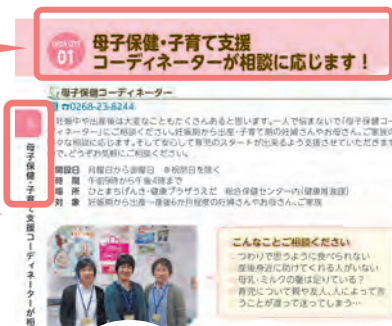
「上田市 子育て応援ハンドブック」は、お子さんを授かった方、これから上田市で子育てされる方を応援する様々な情報をまとめたものです。子育て関連施設や子育てマップも掲載していますので、ぜひ毎日の暮らしの中でお役立てください。

利便性

行政情報の内容ごとに大きく見出しをつけることで、どのような情報が掲載されているのか分かりやすく表示。

検索性

各項目を色分けすることで、取り出したい情報の検索性を高める補助的な役割を果たします。



バッグにも入るサイズだから外出先でも気軽に調べられます！

「外出先で子どもがケガをした！」「親子で遊びに行ける場所ってどんなところがある？」など、バッグの中に入れておくと様々な場所で気軽に調べられ、活用できますよ。

親子で遊びに行けるおでかけ情報も満載！

行政情報のほかにも、親子でお出かけできる施設の紹介も掲載。子育てマップでは、施設や公園などの位置を確認できます。

たとえ急な病気になってもお医者さんがすぐ見つかる！

夜間・休日の医療機関情報を掲載しています。お子さんの急な病気やけがなどで困ったときはご覧ください。

広 告



**文科省推進
STEAM教育の**

Atelier Sugar

あとリエシュガー



科学実験教室



プログラミング教室



ロボット
プログラミング教室



アート教室



上田市天神2-1-18 **TEL080-1164-5780**



INDEX

4 妊娠・出産から子育てまで

6 子育てマップ

14 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！

16 妊娠したら

- 16 妊娠の届出
- 17 妊娠中の健康管理・サービス
- 18 妊娠中の教室・相談
- 19 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…
- 20 出産・子育て応援事業
- 20 仕事と子育ての両立支援

21 赤ちゃんが生まれたら

- 21 届出・手続き
- 24 各地域自治センター一覧
- 24 医療費の助成一覧
- 25 産後の健康管理
- 25 赤ちゃんの健康管理
- 26 産後の生活支援
- 28 育児に関する相談

30 おでかけ・仲間づくり情報

- 30 子育て支援センター・子育てひろば
- 34 親子の教室・講座
- 35 スマイル맘ネットUEDA加入
子育てサークル
- 35 子育てを支援する団体
- 35 子育て家族応援事業
- 36 お出かけ情報
- 42 地域で子育て

44 こどもを預けたい。 どうしたらいい？



子どもと遊ぼう

床に仰向けに寝かせ、両足を持って、前後に行ったり来たり。最初のうちは、子どもの膝を曲げて押しますが、しだいに自分でつばろうとします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」



48 保育園・幼稚園・認定こども園

- 53 保育園、幼稚園、
認定こども園等の無償化について

54 もうすぐ小学生

- 54 入学までに行うこと
55 教育相談
55 転校手続き
56 放課後の居場所

59 ひとり親家庭への支援

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

63 障がいのある お子さんへの支援

- 63 障害者手帳
64 各種手当等の支給
65 医療費の助成(自立支援医療)

- 65 日常生活の支援

- 66 用具等の給付

- 66 その他のサービス・補助

67 発達が気になるときは

- 67 まずは、相談しましょう
68 教室
68 ことばの相談
68 ペアレント・トレーニング

69 急な病気や事故のとき

71 体罰等によらない 子育てのために

72 相談窓口一覧

- 72 子育てに困ったときはまず相談



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。



子どもと遊ぼう

子どもをおなかにまたがせ、仰向けに
寝ます。膝を立てておなかの力を使い起
き上がり、**おでことおでこでごっつんこ。**
親の腹筋の運動にもなります。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

妊娠・出産から子育てまで 切れ目ない支援を行っています

妊娠・出産から子育てまで

胎児期	赤ちゃんができた☆	0歳	赤ちゃんが生まれたら♪	1歳	2歳	3歳
		母子健康手帳交付 ▶P16				
乳幼児 健診等		新生児訪問▶P25 4か月児健診 10か月児健診 ファーストベビー教室▶P26 7か月児教室▶P26		1歳6か月児健診	2歳児歯科健診	
定期 予防 接種		小児用肺炎球菌(生後2か月～開始、合計4回) B型肝炎(生後2か月～1歳未満に合計3回) 五種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ) (生後2か月～開始、合計4回) BCG(生後5～1歳未満に1回) ロタウイルス(生後2か月から開始、2回又は3回)▶P27		水痘(12か月～15か月) (1～3歳未満に合計2回) 麻疹・風しん 1期 (1歳～2歳未満に1回) ▶P27		
各種 相談	妊娠～おおむね生後6か月	母子保健コーディネーターによる相談▶P14▶				
	妊産婦相談 ▶P18	0歳～18歳 子育て支援コーディネーターによる相談・情報提供(子育てに関する総合窓口)▶P15				
		0歳～3歳 健康相談▶P28				
		0歳～3歳 育児110番(子育て相談専用回線)▶P29				
		0歳～3歳 離乳食とこどもの食事相談▶P29				
0歳～3歳 歯の相談▶P29						
0歳～6歳 発達相談▶P67						
0歳～18歳 個別相談(専門職による育児・発達に関する相談)▶P67						
0歳～18歳 医師の相談会(小児科医師による発達に関する相談)▶P67						
0歳～18歳 障がいのあるお子さんの相談(福祉サービスの利用等)▶P65						
妊娠期～2歳 保健師・助産師による相談(伴走型支援含む)▶P72						
各種 教室等	うぶ声学級▶P18	0歳～3歳 ノーバディーズパーフェクト(NP)プログラム▶P34▶				
		0歳～3歳 子育て支援センター・子育てひろば▶P30▶ 親子教室▶P68 (すまいる広場・たんぽぽ教室・げんきっ子クラブ)				
その 他の 事業		子育て支援施設「ゆりかご」▶P26				
		3か月～12歳 ファミリー・サポート・センター事業▶P44				
		6か月～9歳 病児保育▶P46				
		18歳未満 児童館・児童センター▶P58				
経済 的 支 援	妊婦一般健康診査 受診券・妊婦歯科検 診受診券交付▶P17 産前産後国保税の 軽減▶P23 国民年金保険料の 免除▶P23 妊婦のための支援給付▶P20	出産育児一時金▶P23 児童手当▶P22 福祉医療費制度▶P22 ひとり親家庭への支援▶P59 未熟児養育医療▶P24 産婦健康診査受診券▶P25 上田市出産祝金▶P22				
						

— 広 告 —



『家族が笑顔になれる家』

西沢祐工務店
オリジナル
セミオーダー住宅

好評！子育て世代の無添加住宅



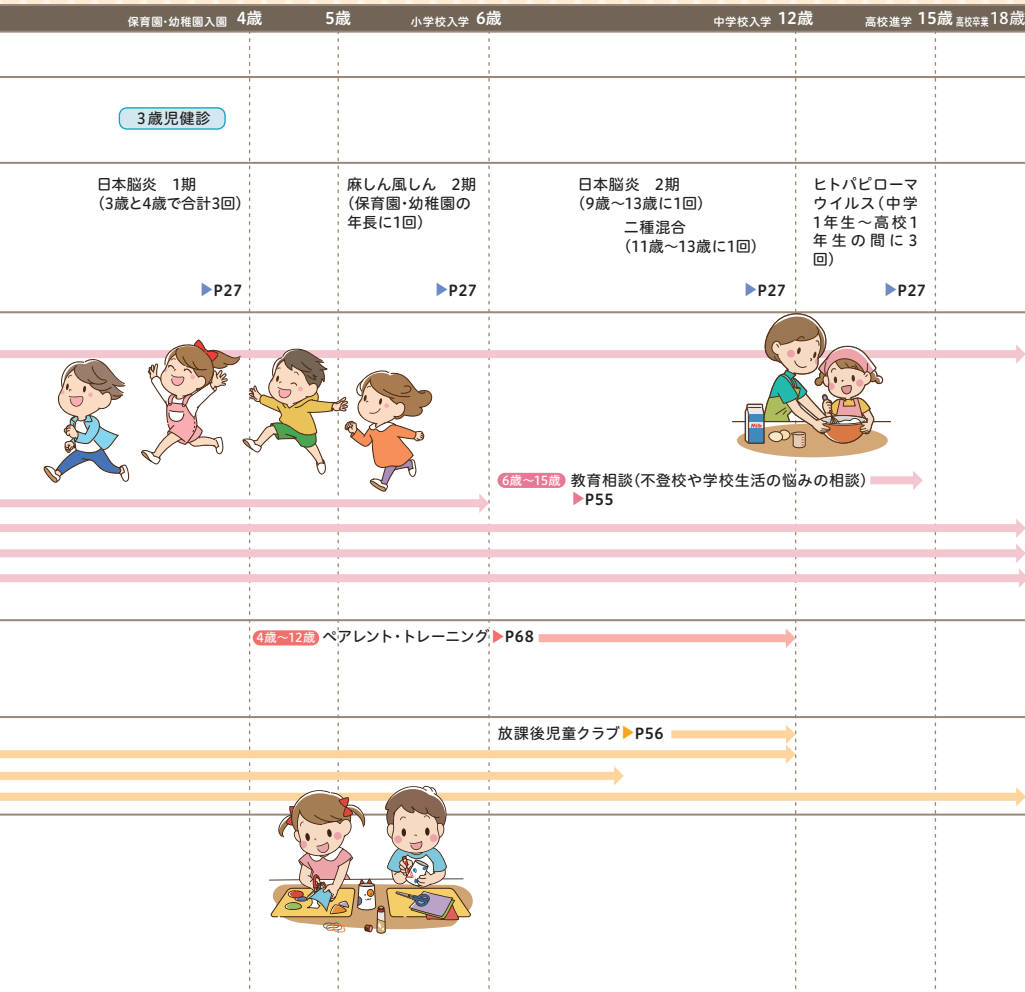
木質ひのき・根羽すざろ無添加漆喰のWB工法

(株)西沢祐工務店

TEL0268(26)6500代
〒386-1105 上田市吉田306-13

<https://www.youhouse.co.jp>

E-mail: youhouse@jeans.ocn.ne.jp



広 告



ほり歯科クリニック

歯科

小児歯科

歯科口腔外科

歯内療法・根管治療

診療時間

月

火

水

木

金

土

日祝

9:00～13:00

●

●

休

●

●

●

休

14:00～17:30

●

●

休

●

●

△

休

※△：土曜日のみ、午後は14:30～17:00までの診療となります。

・全室個室

・キッズスペース

・ベビーベッドあり

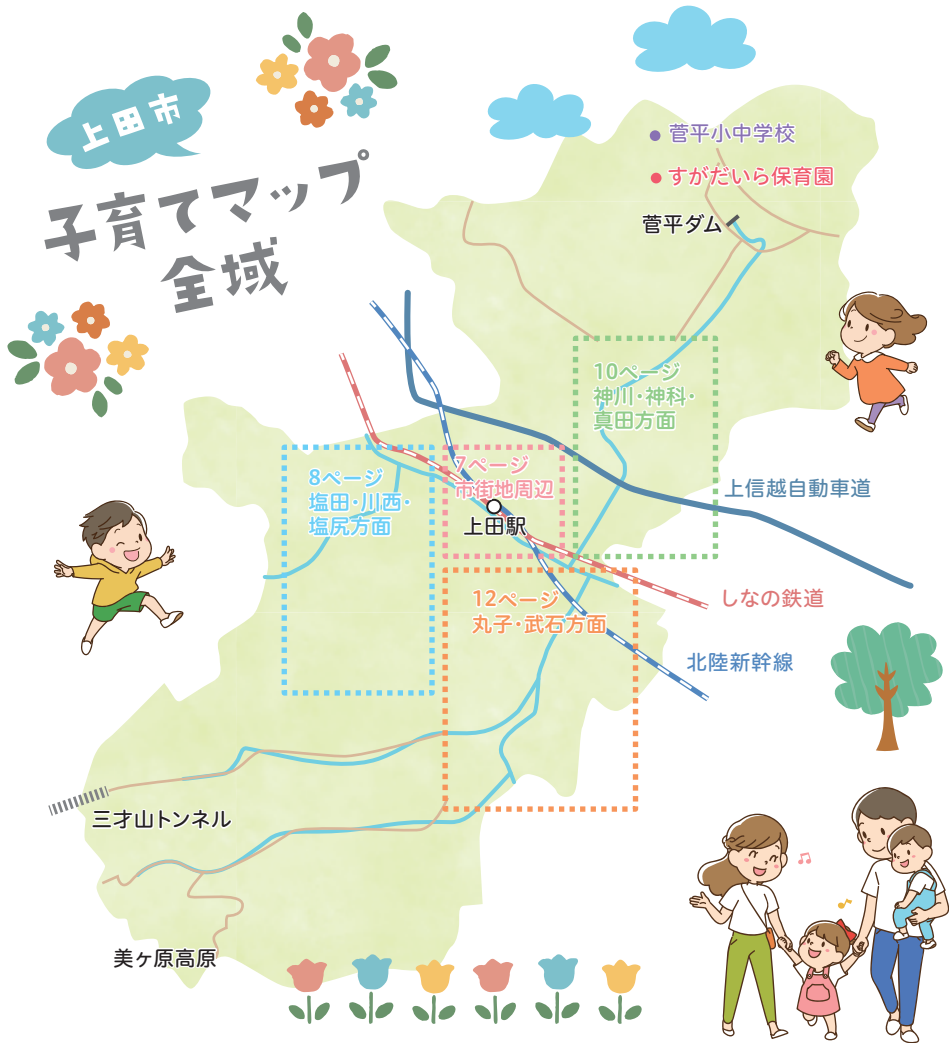
赤ちゃん子供連れOK

CT・歯科用顕微鏡

(マイクロスコープ)有

☎0268-75-6181

上田市中之条569-3



廣告

市街地周辺

- 子育てマップ

A cartoon illustration of a man with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and green pants, kneeling on the floor. He is holding a white folding fan over a woman who is lying on her back on the floor. The woman has brown hair and is wearing a light blue shirt. She has a surprised or happy expression with her mouth open. A speech bubble from the man contains the Japanese text "せんばれ せんばれ" (senbare senbare), which is a playful way to say "good morning" or "good night" using the sound of a fan.

上田市 子育て応援ハンドブック

塩田・川西・塩尻方面

- 保育園・幼稚園・認定こども園等
- 子育て支援センター・ひろば・児童館・児童センター
- 小学校・中学校 ● 公園 ● そのほか



室賀温泉 ささらの湯 泉質の良さが評判の 100%天然温泉

良質な温泉は、肌がすべすべする「美肌の湯」です。毎日、お湯を入れ替えている清潔な温泉で、脱衣所には、ヘビーベッドとヘアドライヤー完備。休憩用の大広間・予約制の個室もあります。

営 業 時 間

朝 風 呂 5:00～8:00(最終受付7:20)

大人 350 円 / 小・中学生 150 円

昼・夜風呂 10:00～21:00(最終受付20:20)

大人 650 円 / 小・中学生 300 円

休館日 第2・4木曜日(祝日と重なった場合は変更の可能性あり)



上田市上室賀 1232-1

TEL 0268-31-1126

子育てマップ



あんざい歯科医院

おとなこども歯科・矯正歯科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日/祝

9:00～13:00 / ● ● ● ● ● /

14:00～18:00 / ● ● ● ● ● /

休診日: 月曜、日曜、祝日

TEL. 0268-71-6764

ホームページをご覧ください。



〒386-1102 長野県上田市上田原857-17

Ⓐ 赤坂上駅から徒歩2分 P 駐車場11台分あり

赤ちゃんからご高齢の方まで
「相談してよかった」「来てよかった」と
安心して通院を続けていただけるような
クリニックでありたい

あや皮フ科クリニック

AYA DERMATOLOGY CLINIC

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00 - ● ● ● ● ● -

14:00～17:30 - ● ● ● ● ● -

※受付は診療時間終了の30分前までです。

休診日 月曜・日祝

〒386-1103 長野県上田市神畑29-1

TEL 0268-75-8120



皮膚科

美容皮膚科



当院のWeb受付は 時間帯予約 予約外当日順番待ち
2つの受付方法を用意しています。

●お電話でのご予約は受け付けていません。

●直接来院された方はその場で順番待ちの受付となりますので、
予めご了承ください。

初めて
当院を受診
される方へ

Web予約



語学の翼を羽ばたかせ UISから世界への冒険を 始めよう!

Spread the Wings of Language and Begin
Your Adventure into the World from UIS

英語による遊びと探求

多様性と文化交流

好奇心と主体性の育成

コミュニティとの連携



上田インターナショナルスクール

UIS上田原キャンパス

● 上田市神畑158-2

☎ 0268-71-5637

UIS古里キャンパス

● 上田市古里1481-18

☎ 0268-75-7153

上田市初のバイリンガル保育園
上田インターナショナルスクール



神川・神科・真田方面

- 保育園・幼稚園・認定こども園等
- 子育て支援センター・ひろば・児童館・児童センター
- 小学校・中学校 ● 公園 ● そのほか



産業・一般廃棄物収集運搬処理

未来の為のリサイクル

建物解体



再生資源・定期回収、一般家庭ごみ
遺品整理・生前整理など、見積無料



株式会社 横沢商店

上田市真田町本原1395-4 ☎(0268)72-4222

産業廃棄物収集運搬業許可番号2001217442

一般廃棄物収集運搬業許可番号 上田市(第)1061号
解体工事業登録番号 長野県知事(登2)第1221号

子育てマップ



大井歯科医院

お子様からおじいちゃんおばあちゃんのお口の健康を支えます

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	/	●	●	/
13:30~18:00	●	●	●	/	●	/	/

〒386-2202 上田市真田町本原731

休診日 木曜・土曜午後・日祝

TEL0268-72-2051



子どもと遊ぼう

バスタオルを2回ほど結び、タオルの
ボールを作ります。お座りしている子ど
もの胸あたりに投げて、キャッチさせま
す。子どもにタオルボールを**抱っこさ
せ**、「つかむ」感覚を覚えさせましょう。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

家を愛する想いがカタチに

最善の快適空間をお約束いたします



有限会社 下倉建設

上田市蒼久保1050-3 TEL.0268-35-0037

E-Mail stkr21@sand.ocn.ne.jp



- 子育てマップ



産業廃棄物収集運搬・中間処理・積替保管施設

一般廃棄物収集運搬・家屋解体

一般家庭ごみから

事業者の産業廃棄物

引っ越しに出たごみなど

ご相談下さい(家電製品・家具・自転車等)

エコで資源を未来の宝に

株式会社 サイトー

長野県東御市新張2087 東部湯の丸ICから約7km15分

TEL 0268-63-6701 FAX 0268-63-6725

URL: <https://www.53-no-saito.com>

東御市 サイトー

検索



子育てマップ



室内で楽しもう! ひと工夫でうち遊びをENJOY

うち時間が長くなった今、手軽に購入できる玩具や自宅の物を活用して、
子どもの創造性を育み、親子のコミュニケーションが深まる知育遊びを
取り入れてみてはいかがでしょうか。

折って吹いて「折り紙遊び」

折り紙を使った知育遊びは、子どもの集中力アップにもってこい。はじめての折り紙遊びでおすすめなのが三角折りです。折り紙の基本動作が入っているので、練習代わりにたくさん折ってみましょう。机の上に立て、息を吹きかけたり、子どもたちは飛び散る様子に大興奮。

用意するもの ★ 折り紙



マスキングテープ de 「うち遊び」

フローリングに丸や三角、四角などの図形をマスキングテープで作ります。図形の名前を言って、子どもに移動してもらいます。図形を線路に見立て、電車や車を自由に並べてみたり、人形の玩具を歩かせたり、お気に入りの玩具の形を真似たりなど手軽に遊べます。

用意するもの ★ マスキングテープ
★ おうちにあるおもちゃ



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！

母子保健コーディネーター

☎0268-23-8244

妊娠中や出産後は大変なこともたくさんあると思います。一人で悩まないで「母子保健コーディネーター」にご相談ください。妊娠期から出産・子育て期の妊婦さんやお母さん、ご家族の様々な相談に応じます。そして安心して育児のスタートが出来るよう支援させていただきますので、どうぞお気軽にご相談ください。

- 🌟開設日 月曜日から金曜日 ※祝祭日を除く
- 🌟時間 午前9時から午後4時まで
- 🌟場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 総合保健センター内(健康推進課)
- 🌟対象 妊娠期から出産～産後6か月程度の妊婦さんやお母さん、ご家族



こんなことご相談ください

- つわりで思うように食べられない
- 産後身近に助けてくれる人がいない
- 母乳・ミルクの量は足りている？
- 育児について親や友人、人によって言うことが違って迷ってしまう…

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！

広 告

しんきんは、頑張るあなたを応援します。

Face to Faceのしんきんは
いつも あなたのとなりです。

所在地：上田市材木町1丁目17番12号
電話番号：0268-22-6260（代表）

 **上田信用金庫**



子育てについてちょっと困ったことや、誰かに聞いてみたいことはありませんか？

中央子育て支援センター(にじいろひろば)に拠点をおいて、子育て支援事業利用にあたっての相談や、情報提供をしています。安心して子育てができるように、一緒に考え、応援します。

見かけたらまずはお気軽にお声がけください。

また、上田市に転入された子育て中の方や妊婦さんに仲間づくりの場として2か月に1回「転入者のつどい」を開催しています。病院、遊ぶ場所、困っていることなどの情報交換をして気軽にお話しをしましょう。

❖開設日 月曜日から金曜日 ※祝祭日を除く

❖時 間 午前9時から午後4時まで

❖対 象 0歳～18歳のお子さん・保護者・ご家族



こんなときは私たちに聞いてみて！

- どこに聞けばいい？
引越したばかりでわからない
- 誰かと話したい
- こどもと遊べる場所は？
- 保育園・幼稚園・認定こども園ってどんなところ？
- 少しだけこどもを預けたいんだけど…

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！

広 告



CHEER UP!!!!

お客様と地域社会、
そして社員を元気にしたい。

話題のDXからOA機器・事務資材まで、オフィスのニーズに応えます！



株式会社 **タツネット**
www.tatsunet.co.jp

妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんを授かった喜びとともに、出産・育児に不安を感じることもあると思います。

上田市では、さまざまな支援やサービスがあります。

どうぞお気軽にご相談ください。

妊娠の届出



母子健康手帳の交付

内容

母子健康手帳は、妊娠中・出産のときの様子、お子さんの成長や予防接種の記録をするものです。乳幼児健診や相談、予防接種を受けるとき、病気やけがで医療機関を受診するときに持参しましょう。

手続き

予約の上、下記の地域保健(健康)センターへ

発行時間：月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで

必要なもの

○妊娠届出書(医療機関発行) ○個人番号を確認できるもの ○本人確認のできるもの

届出先

	住所	問い合わせ先
健康推進課 母子健康手帳発行室	中央6-5-39 ひとまちげんき・健康プラザうえだ	☎0268-23-8244
丸子保健センター	上丸子1600-1	☎0268-42-1117
真田保健センター	真田町長7199-1	☎0268-72-9007
武石健康センター	下武石742	☎0268-85-2067

※母子手帳交付時に「信州パーキング・パーミット制度」の手続きを行うことができます。詳しくはP66をご覧ください。

広 告

医療法人燦清会

高橋歯科医院

TAKAHASHI DENTAL CLINIC

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:30	●	●	●	※	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	※	●	▲	—

▲土曜日17:30まで

※原則休診ですが診療する日もございます

休診日

日曜・祝日・木曜日

月により休診日、診療時間が変わります
お電話にてお問い合わせください

〒386-0023

長野県上田市中央西1-8-27

TEL.0268-22-1875

<https://www.takahashi-shika.info>



妊娠中の健康管理・サービス

妊婦一般健康診査受診票

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

内容

基本的な妊婦健診を公費で負担し、すべての妊婦さんに安全にお産を迎えてもらうための制度です。「母子健康手帳」の交付と一緒に、妊婦一般健康診査受診票をお渡しています。受診票は県内の産婦人科医療機関であればどこでも使用することができます。

Q & A

Q1. 県外の医療機関、助産所等で妊婦健診・産婦健診を受けた場合は？

A1. いったんは自己負担していただき、出産後6か月以内に下記のとおり申請をしてください。(なお、検査等行った場合には、保険適用外に限りです)

持ち物：○母子健康手帳 ○未使用の妊婦一般健康診査受診票 ○領収書
○診療の明細 ○産婦本人名義の口座番号のわかるもの
○産婦健康診査受診票と診査結果がわかるもの

申請場所：健康推進課、丸子保健センター、真田保健センター、武石健康センター

※注 豊殿・塩田・川西各地域自治センターでは申請できません。

Q2. 多胎児を妊娠し、規定の回数に追加で妊婦健診を受けた場合は？

A2. 1回5,000円を上限に5回までの補助をいたしますので、出産後1年以内に申請してください。(ただし、保険適用外に限りです。)

持ち物・申請場所は**Q1**と同様です。

妊娠したら

妊婦歯科検診受診券

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

内容

上田市では、市内在住の妊婦さんを対象に、妊婦歯科検診を実施しています。

母子健康手帳と一緒に受診券を発行しますので、市内指定歯科医院(受診券裏面参照)へ予約をして検診を受けましょう。

広 告



歯科・小児歯科

善美歯科

上田市中之条842-37 TEL.0268-25-3800

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	/	○	○
午後 14:00～18:00	○	○	○	/	○	△ ^{17時} まで

木曜日、日曜日、祝日は休診です

妊娠中の教室・相談

うぶ声学級

- 問 健康推進課** ☎0268-23-8244 丸子保健センター ☎0268-42-1117
真田保健センター ☎0268-72-9007 武石健康センター ☎0268-85-2067

- ❖ **内容** 妊娠中を安心して過ごせ、無事に出産できるように、また、同じ時期に出産を迎えるお母さんと出会う場となるように、「うぶ声学級」を開催しています。妊娠中の過ごし方・食生活・歯のケアについての講義他、プレママクッキング、沐浴体験などがあります。日程については、母子健康手帳交付時にご案内しています。
- ❖ **対象** 出産を控えたお母さん・お父さん

妊娠したら

妊産婦相談

- 問 健康推進課** ☎0268-23-8244

- ❖ **内容** 助産師による個別相談を実施しています。事前に電話でご予約ください。
- ❖ **日時** 月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで
- ❖ **場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ内 保健センター

母子手帳アプリ「うえだっこ」

- 問 健康推進課** ☎0268-23-8244

「うえだっこ」は上田市が提供する、安心してお使いいただける無料アプリです。

妊産婦さんとこどもの健康データの記録や予防接種のスケジュール管理、子育てに関する施設やイベントの情報・上田市からのお知らせ、育児日記・成長の記録、離れた地域に住む家族との共有機能など、これからの子育てに役立つ機能が沢山あります。ぜひ、紙の母子手帳と合わせてお使いください。

※スマートフォン・タブレット端末・PCと英語・中国語など12言語に対応

インターネットで「母子モ」と検索またはQRコードを読み取りダウンロードください。



おなかの赤ちゃんとはどんな風に過ごしたらいいでしょう…

◎ 親になるって

初めての妊娠で不安を感じている方もいるかもしれませんね。でも、どんな親も迷ったり悩んだりしながら日々子育てをしているのだと思います。大切なのは「赤ちゃんを大切にしたい」という気持ちです。その気持ちを大切にしながらおなかの中の赤ちゃんと一緒に「親」として育っていきましょう。

◎ お母さんとおなかの赤ちゃんの健康、そして安産のために

赤ちゃんの身体を作る大切な時期です。食生活や生活習慣を見直していきましょう。

妊娠中の食事のポイント

- 一日3食きちんととりましょう
- バランスよく食品をとりましょう
- 塩分を控えましょう
- 鉄分・カルシウム・緑の濃い野菜をいつもより多めにとりましょう

※自分の体格に合った妊娠中の体重管理をしていきましょう。

妊娠届出時に個々に望ましい体重増加についてお話いたします。

◎ お酒・たばこはおなかの赤ちゃんに影響を及ぼしますのでやめましょう

たばこを吸うと、赤ちゃんに届くべき酸素の量が減って、赤ちゃんは十分に育つことができません。そのため小さな赤ちゃんとして生まれたり、流産・早産になったりします。

アルコールは胎盤を通過して赤ちゃんの体に入ります。妊娠中に摂取したアルコールにより、赤ちゃんが十分に大きくなれなかったり、早産になったり、生まれつきの障害を起こすことがあります。

◎ 歯の手入れもこまめにしましょう

歯周病は流産の原因のひとつと言われています。また、お母さんにむし歯があると、生まれた後、赤ちゃんにむし歯菌がうつりやすいです。日頃の歯磨き等のケアに加え妊婦歯科検診(P17)を受けましょう。

検診の時にむし歯や歯周病が見つかった場合、安定期であればほとんどの歯科治療は安心して受けることができます。不安な場合は歯科医師に相談しましょう。

※詳しくはうぶ声学級でお伝えしているのでご参加ください。

広 告



にしざわ歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	△
14:00~18:00	●	●	●	●	●	-

休 診 日 土曜日午後・日曜日・祝日 △土曜日 13:00まで

受付時間 平日 17:30まで・土曜日 12:30まで

☎ 0268-28-6480

長野県上田市上田1719-5

出産・子育て応援事業

問 健康推進課 ☎0268-23-8244 **丸子保健センター** ☎0268-42-1117
真田保健センター ☎0268-72-9007 **武石健康センター** ☎0268-85-2067

内容

妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てできるよう、伴走型相談支援と給付金をあわせて実施する事業です。

○伴走型相談支援

妊娠期から出産・子育て期まで、妊婦や子育て中の保護者が安心して出産・子育てができるよう、各段階に合わせて心配事の相談をお受けします。

○妊婦のための支援給付(旧:出産・子育て応援給付金)

支給	対象者	給付額
1回目	妊婦	妊婦認定後5万円
2回目		妊娠しているこどもの数×5万円

仕事と子育ての両立支援

問 人権共生課 ☎0268-23-5245
上田市就労サポートセンター ☎0268-26-6023

「仕事と子育てのどちらも充実させたい!でも、妊娠・出産・育児と大きく変化する環境にどう対応すればよいか」と戸惑う人も少なくありません。「仕事と子育ての両立」のため、職場環境づくりを推進するなどのさまざまな法律や制度があります。(男女雇用機会均等法、育児・介護休業法等)

育児はどちらか一方に偏ることなく、夫婦ふたりで協力するという気持ちを持つことが大切です。お互いにパートナーがやってくれていることを当たり前と思わず、感謝の気持ちを言葉にして伝えることも忘れないでください。



上田市 職場における子育て支援 **検索**

広 告

子育て応援プラン

お得にはじめて、お得がなが〜く続く。

妊娠中から1歳未満
のママパパ限定

お得なお試しプラン

カワクラ Smile baby plan
スマイルベビープラン

クリクラのお試しが **3本無料**

妊娠中から7歳未満
のママパパ限定

お得なご利用プラン

カワクラ Smile kids plan
スマイルキッズプラン

お子様が7歳まで **毎年ボトル4本プレゼント**

クリクラ高見澤 東信営業所 上田市古里135-7 ☎ **0268-71-7748** 高見澤 水筒のメーカー・販売部

赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんの誕生おめでとうございます。今感じている期待と同じくらい子育てへの不安があるかもしれません。皆さんが安心して子育てできるよう、市では様々な育児サポート制度を設けていますので、上手に活用してください。

届出・手続き

赤ちゃんが生まれたら行う手続きが、いろいろあります。出産前に整理しておきましょう。

出生届

問 市民課 ☎0268-71-6353

内容

赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に名前を決めて届けましょう。
出生届は本籍地、住所地、出生地の市町村役場に提出することができます。

必要なもの

- 出生証明書（医師か助産師が記入したもの）
- 母子健康手帳

届出先

- 市民課／各地域自治センター（丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西）（P24参照）
ただし、豊殿・塩田・川西地域自治センターは、平日昼間のみの受付となります。
- 市役所が休み及び平日の業務時間外の場合は、市役所の本庁舎、丸子・真田・武石の各地域自治センターの宿直に提出できます。

健康保険の手続き

問 国保年金課 ☎0268-75-7121／社会保険は各保険者（勤務先）へ

内容

- 国民健康保険は市役所へ（出生届提出時、同時に手続きできます）
- 社会保険は勤務先へ届け出てください。

届出先

市民課／各地域自治センター（丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西）（P24参照）

赤ちゃんが生まれたら

広 告



診療は朝6:30からやっています

“発熱のある方は別棟で診察しています。”

通勤前
通学前
に行けるよ

医療法人有和会

宮坂内科小児科医院

日本小児科学会認定小児科専門医 宮坂 周

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
6:30～11:30	—	●	●	●	●	▲	—
13:00～17:30	—	●	★	●	●	—	—

朝6:00
より受付
できます

0268-22-0759 (代)

〒386-0018長野県上田市常田2丁目5-3



★：予防接種 ▲：～12:00まで診療

休診日：月・日・祝日・毎月1日午後・緊急医翌日

※水曜日以外も13時から予防接種承ります。要予約

上田市出産祝金

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

- ✿内 容 新たな命の誕生に対するお祝いの意味と子育て世代から選ばれるまちに繋げることを目的とし、出産祝金を支給します。
- ✿支 給 額 第一子10,000円、第二子30,000円、第三子以降50,000円
- ✿届 出 出生届月の翌月以降に、市から申請書を郵送するなど対象になる方には個別にご案内をいたします。
- ✿必要なもの ○申請・受給者の本人確認書類の写し
○申請・受給者名義の振込先が確認できるもの
- ✿届 出 先 子育て・子育て支援課

児童手当の申請

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

- ✿内容 高校生年代(18歳に達する日以後の最初の3月31日)までの児童を養育している方に支給します。

支給月額(偶数月に2ヶ月分ずつ支給します)

- 3歳未満:15,000円
- 3歳以上～高校生年代(第1子、2子):10,000円
- 3歳以上～高校生年代(第3子以降):30,000円

- ✿必要なもの ○年金加入証明書 ○請求者名義の振込先が確認できるもの
○個人番号がわかるもの(請求者・配偶者) ○身元確認書類
※必要に応じて提出する書類があります。
- ✿届出先 ○市民課／各地域自治センター(丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西)(P24参照)
○子育て・子育て支援課 (公務員の方は勤務先へ申請してください)

福祉医療費制度(児童・ひとり親家庭等)

問 福祉課(児童等) ☎0268-23-5130

子育て・子育て支援課(ひとり親家庭等) ☎0268-23-5106

- ✿内容 通院・入院医療費で、保険診療の自己負担分が対象ですが、助成から除かれるものもあります。(※1か月単位で、1医療機関ごとに500円までは受給者負担となります。)

区分	所得制限	対象者
児童	なし	18歳に達した日以後の最初の3月31日まで
ひとり親家庭等	児童扶養手当を受給できる範囲内	○18歳未満の児童を扶養している父母 ○18歳未満の扶養されている児童 ○父母のいない18歳未満の児童 ※20歳を限度に高校等卒業月まで延長可能

- ✿必要なもの ○医療保険の被保険者であることを示す証明書等
○振込口座の預金通帳(キャッシュカード)

※詳細は担当課へお問い合わせください。

出産育児一時金

問 国保年金課 ☎0268-75-7101 / 社会保険加入者は各保険者(勤務先)へ

- ❖ **内容** 国民健康保険加入者が令和5年4月1日以降に出産(妊娠12週以降の死産、流産含む。)した場合に50万円を支給します。(産科医療補償制度の対象とならない場合は48万8千円) 令和5年3月31日以前の出産については、42万円(40万8千円)を支給します。
※医療機関などに直接支払われる直接支払制度を利用しない場合はお問い合わせください。
- ❖ **届出先** 直接支払制度を利用する場合:医療機関
直接支払制度を利用しない場合:国保年金課
直接支払制度を利用したが、出産費用が支給額に満たなかった場合:国保年金課

産前産後期間の国民健康保険税の軽減

問 国保年金課 ☎0268-75-7121 / 社会保険加入者は各保険者(勤務先)へ

- ❖ **内 容** 国民健康保険加入者が出産される際に、その方にかかる国民健康保険税の一部(所得割額と均等割額)を減免します。
- ❖ **対 象 期 間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月相当分(多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月相当分)
- ❖ **対 象 者** 妊娠85日(4か月)以上の出産(死産、流産、早産も含みます)で、出産日が令和5年11月1日以降の方
- ❖ **届 出** 出産予定日の6か月前から可能。出産後も可。
- ❖ **必要なもの** ○国保資格のわかるもの(資格確認書またはマイナ保険証など) ○本人確認書類
○出産予定日と出産する人の名前が確認できる書類(母子健康手帳など)
- ❖ **届 出 先** 国保年金課・各地域自治センター

産前産後期間の国民年金保険料の免除

問 国保年金課 ☎0268-21-0052 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080

厚生年金加入者は各勤務先へ

- ❖ **内 容** 国民年金第1号被保険者が出産の際、出産前後の一定期間、国民年金保険料が免除になります。
- ❖ **対 象 期 間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多児妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)
- ❖ **対 象 者** 妊娠85日(4か月)以上の出産(死産、流産、早産も含みます)で、出産日が平成31年2月1日以降の方
- ❖ **届 出** 出産予定日の6か月前から届出可能で、出産後でも届出可能です。
- ❖ **必要なもの** ○本人確認書類 ○年金手帳または基礎年金番号通知書
○出産予定日と出産する人の名前が確認できる書類(母子健康手帳など)
- ❖ **そ の 他** 産前産後の保険料免除期間は将来の年金額に反映されます。
- ❖ **届 出 先** 国保年金課・各地域自治センター

広 告



桜の丘こどもクリニック

SAKURA NO OKA KODOMO CLINIC

2020年
開院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00~18:00	●	●	—	●	●	●	—
🎵 14:00~16:00							

予防接種についてはほぼ毎日行っております。
その他、詳しくはお問い合わせ下さい。

休診日 水曜日午後・日曜日・祝日
年末年始・お盆

〒386-1322
長野県上田市小島699-1

☎0268-71-6171



赤ちゃんが生まれたら

各地域自治センター一覧

	住所	電話
丸子地域自治センター 市民サービス課	上丸子1612	☎0268-42-1052 (出生届) ☎0268-42-1053 (国保) ☎0268-42-1039 (子育て支援部門) ☎0268-42-1118 (障がい・福祉)
真田地域自治センター 市民サービス課	真田町長7178-1	☎0268-72-0154 (出生届・国保) ☎0268-72-2203 (福祉担当)
武石地域自治センター 市民サービス課	下武石742	☎0268-85-2827 (出生届・国保) ☎0268-85-2068 (福祉担当)
豊殿地域自治センター	芳田1261-2	☎0268-35-2939
塩田地域自治センター	中野20	☎0268-38-3000
川西地域自治センター	小泉863-1	☎0268-75-5840

医療費の助成一覧

種類	内容	お問い合わせ先
児童の医療費 P22	18歳に達した日以後、最初の3月31日までの通院・入院医療費で、保険診療の自己負担分を給付します。	福祉課 ☎0268-23-5130
未熟児養育医療	特定医療機関で診療を受けた場合で、出生体重が2,000g以下であるなど身体の発育が未熟なまま生まれたため、医師が入院を必要と認めた乳児の治療費の一部を市が負担する制度です。	健康推進課 ☎0268-23-8244
小児慢性特定疾病 児童日常生活用具 給付	小児慢性特定疾患医療制度の認定を受けた児童のうち、日常生活を営むのに著しく支障がある人に対し、日常生活用具を給付します。	
不妊・ 不育症治療費の補助	不妊・不育症の治療を受けた夫婦に治療費の一部を助成します。 ◇補助金額 各治療とも治療費の1/2の金額(不育症は長野県の助成を差し引き)、1年度あたり20万円を限度として、通算5年間 ※対象者・内容など条件がありますのでお問い合わせください。(不妊治療は保険適用外の治療費に限ります)	

産後の健康管理

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

産婦健康診査受診票

内容

産婦健診の一部を公費で負担し、産後の健康管理に役立ててもらうための制度です。「母子健康手帳」の交付と一緒に、産婦健康診査受診票をお渡しています。

受診票は県内の産婦人科医療機関であれば使用できます。

県外の医療機関で受診された方はP17のQ&A参照。

産後ケア

内容

出産後体力の回復に心配がある・育児不安がある方が、病院・助産所で宿泊、または日帰りや訪問での支援が受けられます。

詳細についてはお問い合わせください。

赤ちゃんの健康管理

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

真田保健センター ☎0268-72-9007

丸子保健センター ☎0268-42-1117

武石健康センター ☎0268-85-2067

新生児訪問

内容

赤ちゃんが生まれると、助産師または保健師がご家庭に訪問し、赤ちゃんの体重増加の状況やお母さんの健康状態をお聞きたり、育児の心配事の相談をお受けします。

訪問方法

赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭に連絡を取り、訪問します。

(出生届提出後、おおよそ1か月以内に)

乳幼児健診

お子さんの月齢に合わせた健康診査を実施しています。

健診の時期

4か月児健診・10か月児健診・1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診

内容

身体計測・医師による診察・保健師や管理栄養士・歯科衛生士による指導や相談、保護者の方と一緒に成長の発達確認をしていきます。

4か月児健診時と2歳児歯科健診頃にブックスタート事業の一環で選んでいただいた本をプレゼントしています。

日程

母子手帳アプリ「うえだっこ」、ホームページに掲載している「保健ごよみ」や個別通知をご確認の上、受診ください。

※上田地域の10か月児健診は個別通知していませんのでご注意ください。

会場

お住まいの地域ごとに市内3会場で健診を行っています。

○ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階健診ホール

○丸子保健センター ○真田保健センター



赤ちゃんが生まれたら

ファーストベビー教室	初産で生後2～3か月のお子さんをお持ちのお母さんの集いの場です。(会場はひとまちげんき・健康プラザうえだ)
7か月児教室 (生後7か月ごろのお子さん)	2回食の頃の離乳食の進め方や、成長・発達について学べる教室です。

❖ 日程

ファーストベビー教室は、新生児訪問時に日程等をご案内します。7か月児教室はホームページ、母子手帳アプリ「うえだっこ」に掲載している「保健ごよみ」に、日程・持ち物等が詳しく記載されていますのでご確認ください。

❖ 会場

お住まいの地域ごとに市内3会場で教室を行っています。

- ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階健診ホール
- 丸子保健センター
- 真田保健センター

多胎児を持つ親の会への支援

問 丸子保健センター 保健師 ☎0268-42-1117

○ さくらんぼちゃんの会

さくらんぼちゃんの会は、多胎児(双子・三つ子)の会です。

妊娠中の方も参加できます。お子さんを遊ばせながら保護者同士で様々な経験や子育てについての話をしています。

多胎児を妊娠された方に母子手帳交付時や新生児訪問でご案内しています。気軽にご参加ください。

産後の生活支援

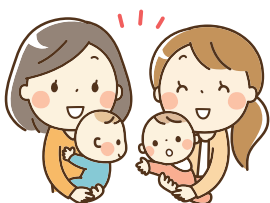
出産直後のお母さんと赤ちゃんの生活を応援します。

ゆりかご(子育て支援施設)

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❖ 内容

出産直後のお母さんが、赤ちゃんと一緒に心身の回復を図ることができます。利用方法等、詳しくは電話でお問い合わせください。



◎ (公益社団法人) 上田地域シルバー人材センター

問 上田地域シルバー人材センター ☎0268-23-6002

※ 内容

- 家事支援(清掃、洗濯、買い物等)
- 家周りの草取り、草刈り、庭木の剪定等
- その他臨時的・短期的なお仕事を承ります

※ 利用方法

お電話でお問い合わせください

※ 利用料金

1時間当たり1,050円～
(作業によって異なりますのでご相談ください)
(別途手数料と交通費が加算になります)

予防接種

※ 健康推進課 ☎0268-28-7124

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫力)はだんだんに失われていきます。そのため赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その手助けとなるのが予防接種です。体調のよいときに、接種年齢内なるべく早い時期に受けましょう。

◎ 定期予防接種

公費で接種できます。予診票は対象時期の1か月前の月末に郵送します。予診票が届いたら事前に医療機関に予約をして接種を受けてください。

(令和6年4月1日現在)

定期予防接種	おすすめの接種時期
小児用肺炎球菌	生後2か月から
B型肝炎	生後2か月から
ロタウイルス	生後2か月から
五種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ感染症)	生後2か月から
四種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)※	生後2か月から
インフルエンザ菌b型(ヒブ)※	生後2か月から
BCG	生後5か月から
麻疹・風しん	1歳から
水痘(水ぼうそう)	1歳から
日本脳炎	3歳から
ヒトパピローマウイルス感染症	13歳から

※令和6年3月31日までに1回でもワクチンを接種した人が対象です。

※必要なもの ○母子健康手帳 ○予診票(事前に郵送) ○体温計

広 告

お子様の記念日は家族揃って
フォトスタジオシャレニーへ!

マタニティ 新生児 お宮参り・百日記念
1歳バースデー 入園入学・卒園卒業 七五三

PHOTO STUDIO
Shaleny
公式HPはコチラから!▶

シャレニー上田店
☎0120-402-174

長野県上田市常磐城2250-1
【営業時間】10:00~19:00
【定休日】毎週水曜日



赤ちゃんが生まれたら

◎ 任意予防接種

下記の予防接種については公費負担しておりませんので、接種をご希望の際は各医療機関にお問い合わせください。

○季節性インフルエンザ ○おたふくかぜ

予防接種を里帰り等で、他市町村で受ける場合

※県内に里帰りの方

長野県医師会に所属する相互乗入接種協力医療機関にて、送付された上田市の予診票で接種することができます。(対象医療機関や接種可能なワクチンは長野県医師会のホームページで確認することができます)

※県外に里帰りの方

県外の場合は、補助制度があります。事前に申請が必要となりますので、詳細は ☎0268-28-7124 へお問い合わせください。

赤ちゃんが生まれたら

育児に関する相談

一人で悩まないで、お気軽に相談にお出かけください。

健康相談(お子さんの身長・体重測定など)

各地域で保健師などが、お子さんの身長・体重測定や育児相談、健康に関する相談に応じます。

— 広 告 —

地元上田市で地域に密着したホームドクター(かかりつけ医)を目指しております

外科

内科

皮膚科

肛門外科

胃腸内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	▲	/
午後 14:30～17:45	●	●	●	●	●	/	/

▲…土曜日は9:00～12:00まで
休診日 日曜・祝日・土曜午後

診察のご予約について

当院の診察は予約制ではございません。
受付順となります。
直接ご来院下さい。



医療法人 甲田医院

上田市中央1丁目6-24
TEL 0268-22-0859



開催場所	電話番号 市外局番 (0268)	開催日時	子育てマップ
ひとまちげんき・健康プラザ うえだ(健康相談室)	☎23-8244	月曜日～金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～4時	P7
塩田地域自治センター	☎23-8244	毎月第1・3月曜日 午前9時30分～11時	P8
川西地域自治センター	☎23-8244	毎月第1・3木曜日 午前9時30分～11時	P8
丸子保健センター	☎42-1117	毎月2回(予約制) 午前9時～11時30分	P12 拡大図A
真田保健センター	☎72-9007	毎月1回 午前9時30分～11時	P10
武石健康センター	☎85-2067	随時(事前にお電話ください)	P12 拡大図B

離乳食とこどもの食事相談

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

❖ **内容** 管理栄養士による個別相談を実施しています。

事前に電話でご予約ください。

❖ **日時** 毎週月曜日 午前9時30分から11時まで

❖ **場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ内 保健センター

※各地域の保健(健康)センターでも管理栄養士による個別相談は随時応じています。事前にお問い合わせください。

歯の相談

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

❖ **内容** 歯科衛生士による個別相談を実施します。

事前に電話で予約ください。

❖ **日時** 月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで

❖ **場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ内 保健センター

※各地域の保健センターでは健康相談時に実施しています。事前にお問い合わせください。

育児110番

問 ☎0268-23-4444(ふさがずよしよし)

❖ **内容** 子育てに困った時の相談を保健師などがお受けする相談専用電話です。

❖ **日時** 月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで

出産後のお母さんへ

赤ちゃんをいとおしいと思う反面、泣きやまなくてイライラしたり、どうしていいか困ってしまうことは自然なことです。

育児には「絶対こうでなければならない」ということは少ないのです。

子育てががつらいと感じたら、その気持ちを抑えず、ありのままを話してみてください。

誰かに聞いてもらうことで気持ちが楽になることもあります。

おでかけ・仲間づくり情報

お子さんと楽しくおでかけできる場所や、仲間づくりの情報をご紹介します。

子育て支援センター・子育てひろば

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、もうじきパパやママになる方などに利用していただく施設です。

- 親子で自由に遊んだり、親同士の情報交換の場として利用できます。
- 子育てに関する講座、子育てサークルの育成、支援など受けることができます。
- 絵本の貸し出しをしています。
- 子育て支援コーディネーターが子育てに関する様々な情報の提供などを行っています。

★ 中央子育て支援センター (にじいろひろば)

中央6-5-39 子育てマップP7
(ひとまちげんき・健康プラザうえだ内)

☎0268-26-3096

※開設日 毎日(月2回休止日あり)

※開設時間 午前10時～午後4時

※庭あり ※ランチルームあり

ひろば内で、栄養・歯科・保健など各種相談が月1回受けられます。



出張 遊びの広場(神川地区公民館)

蒼久保1212-1 神川地区公民館内 練習室
子育てマップP10

☎0268-26-3096(中央子育て支援センター)

※開設日 毎週火曜日(4月第2週～)

※開設時間 午前10時～正午

神川地区公民館で開設。広いスペースでゆったり遊べるお部屋です。神川保育園園庭でも遊べます。



神科子育て支援センター

古里137-6 神科第二保育園内 子育てマップP10

☎0268-21-1222

※開設日時

月～金 午前9時～正午／午後1時～3時30分
(木午前休止)

土 午前9時～正午

※庭あり(保育園園庭)

園庭でも遊べます(午前11時30分ごろ～正午、
午後1時～2時30分ごろ)



泉田子育て支援センター

小泉1-8 泉田保育園内 子育てマップP8

☎0268-23-3320

※開設日時

月～金 午前9時～正午／午後1時～3時30分
(水午前休止)

※庭あり(専用庭・保育園園庭)

園庭でも遊べます(午前11時15分～11時45分
ごろ、午後1時～2時15分ごろ)



中丸子育て支援センター

中丸子1852-5 中丸子保育園内
子育てマップP12拡大図A

☎0268-42-2678

※開設日時

月～金 午前9時～正午／午後1時～3時30分
(金午前休止)

土 午前9時～正午

※庭あり(専用庭・保育園園庭)

専用庭で砂遊びなどが楽しめます。園庭でも遊べます。



★
おでかけ・仲間づくり情報

— 広 告 —

信州エコサービス



ご不用品回収致します

ベビーカー・チャイルドシート

三輪車・小人用自転車

壊れていてもOK

見積
無料



LINE@

写真を送るだけで
らくらく見積り!

📱 お友達登録はこちら

上田市一般廃棄物収集運搬業許可1081

長野県産業廃棄物収集運搬業許可2001238391

処分にお困りではありませんか?
ぜひご相談ください!

便利屋 猫の手 休日・夜間も対応!

〒386-0406

上田市下丸子325

☎0268-43-3050



真田子育て支援センター

真田町傍陽6293 そえひ保育園内
子育てマップP10

☎0268-73-2140

☀開設日時 月～金 午前9時～正午／
午後1時～3時30分
土 午前9時～正午

☀庭あり(中庭) ☀ランチルームあり

広場と並ぶ部屋でも遊べます。
遊戯室も利用できる時間があります。



清明子育てひろば

大手2-4-41(清明児童クラブ2F)
子育てマップP7

☎0268-22-2252

☀開設日時
月・水・金 午前9時30分～午後2時30分
☀ランチルームあり

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。入園グッズ作りもご相談ください。



大星子育てひろば

中央北3-1-42(大星児童センター) 子育てマップP7

☎0268-27-5610

☀開設日時
火・木・金 午前9時30分～午後0時30分
☀庭あり

広い遊戯室に乗り物やタッチパネルなどがあり、体を動かして遊べます。和室では、プレイハウスもあり、おままごとなどをしてゆったり楽しめます。



神科子育てひろば

住吉551-1(神科児童センター)
子育てマップP10

☎0268-25-2055

☀開設日時
火・水・木 午前9時30分～午後0時30分
☀庭あり

広々とした遊戯室で体を思い切り動かして遊べます。和室には、絵本やままごとなどのおもちゃがあります。



東塩田子育てひろば

古安曾2056-1(東塩田児童センター)
子育てマップP8

☎0268-38-9150

☀開設日時

月・火・水 午前9時30分～午後0時30分

館内は、3つの部屋があり、自由に行き来して遊べます。すべり台やトランポリンで遊べる遊戯室、ゆっくり絵本が楽しめる図書室、和室には赤ちゃん用遊具があります。



中塩田子育てひろば

中野93(中塩田児童クラブ) 子育てマップP8

☎070-4204-4316

☀開設日時

月～金 午前9時～正午

ひろばでは2つの部屋で遊べます。すべり台やブランコもありますよ！座って弾けるおもちゃピアノが大人気！敷地内では、ヒツジと触れ合えます。



武石子育てひろば

下武石688(武石児童館)
子育てマップP12拡大図B

☎0268-85-2826

☀開設日時

月・火・金 午前9時30分～午後0時30分

☀ランチルームあり(状況により休止の場合あり)

ゆったり遊べる専用のお部屋だけでなく、思い切り走りまわれる遊戯室や庭があります。



丸子子育てサロン

中丸子1623-34 子育てマップP12拡大図A

☎0268-42-0330

☀開設日時

月～木 午前9時30分～正午/
午後0時30分～午後3時
金 午前9時30分～正午/
午後0時30分～午後2時

お庭で砂遊びができます。すべり台のある広い部屋でゆったりと遊べます。



子育てに役立つ情報を載せた「**子育て支援センター通信**」を毎月発行しています。

また、2か月に1回発行している「**園開放・子育てひろば情報**」には、地域の保育園や幼稚園などで行われる就園前のお子さんと保護者を対象にした催しや、園開放、各子育てひろばや公民館の親子広場で行われる講座などの情報を掲載しています。

子育て支援センター通信、園開放情報は各子育て支援センターや児童センター、各地域自治センターや公民館、図書館などに設置しています。アリオ上田、イオン上田にも設置しています。また上田市HPでもご覧になれます。

親子の教室・講座

問 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096

上田市にお住まいの方が対象です。(※は上田市外の方でも参加可能)

参加方法や日程についてはチラシや支援センター通信などでお知らせします。

教室名	内容	対象
ノーバディーズパーフェクト (NP) プログラム	「完璧な親はいない」という意味を持ち、親同士支えあい、学びあう参加型講座です。母親コース・父親コースがあります。	0歳～3歳の子を持つ保護者(完全託児)
赤ちゃんふれあい講座	赤ちゃんと一緒にわらべうたあそびをしたり、同じくらい赤ちゃんがいるお母さん同士話をしたり、ゆっくりふれあいを楽しんでもらう講座です。	3か月～寝返りの頃の赤ちゃんとお母さん
マタニティ＆ベビーday	にじいろひろばで赤ちゃん遊びながら交流や子育てについての情報交換をします。初めてママ・パパになる人も子育てについて話を聞くことができます。マタニティフォト・ねんねアート撮影ができます。	・初妊婦さんとその家族 ・第一子が0歳の親子
※絵本の時間	子育てひろば内で、毎週決まった曜日、時間に保育士が絵本の読み聞かせを行っています。	親子
※その他の講座	各子育てひろばでは、年間を通して様々な親子向けの講座を行っています。	親子
転入者のつどい (子育て支援コーディネーター☎75-2416)	こどもと遊べる場所、病院、保育園・幼稚園・認定こども園のことなど、これから上田市で子育てする皆さんと一緒に話します。	転入された子育て中の方、妊婦さん

スマイルママネットUEDA加入子育てサークル

問 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096

会員同士がつながりを持ち、互いに支えあいながら活動を行うことを目的としています。対象年齢は様々で、妊婦さんが参加できるサークルもあります。詳細につきましては、上記お問い合わせ先へご連絡ください。

◎ サークル一覧

サークル名	主な活動拠点	サークル名	主な活動拠点
親子リトミック メダカの会♪	中央公民館	子育て英語サークル マザーブース	塩田公民館
にこにこクラブ	上野が丘公民館	絵本読んでの会	城南公民館
親子わくわくクラブ konpeito		きらきらいちご	

子育てを支援する団体

団体名	連絡先
チャレンジママプロジェクト	フェイスブック、Instagramをご覧ください。 (チャレンジママプロジェクトで検索)
パパカレッジ上田	papacollege@gmail.com ☎050-3483-1388

子育て家族応援事業

問 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096

「子育て家族応援事業実行委員会」では子育て中の親子対象の様々な催しを企画しています。

子育て家族 応援事業	わくわく ファミリーフェスタ	親子体操や絵本の読み聞かせ、工作など楽しい催しが盛りだくさん。地域と子育て中の家族との交流、親子のふれあいやコミュニケーションなどを目的に、地域のボランティアスタッフ、子育てサークルなどと協力し開催します。
	わんぱくパーク	上田市内の公園などで散策をしながら自然の恵みを生かした遊びをします。
	ふあみりー ちゃれんじらんど	親子で楽しめるレクリエーションがいっぱい。親子でいろいろな遊びにチャレンジします。
	こども用品おさがりひろば ～Child&Baby グッズ交流会～	短期間で使用しなくなるこどもグッズの引き取り、無料提供の広場。年数回開催します。
父親の子育て 参加支援事業	パパカレッジ上田	「父親であることを楽しもう！」「パパたちにもっと笑顔を！」をスローガンに、キャンプや料理教室、講演会などのイベント企画、悩み相談や父親同士での情報交換などを通して、父親の家事・育児への参加を応援しています。

お出かけ情報



各アイコンの説明

駐車場

トイレ

ベビーシート有(トイレ内)

水飲み場

遊具

動物

芝生広場

あずまや

水遊び

公園名・住所・電話番号	施設内設備	施設情報	
上田城跡公園(児童遊園地) 二の丸6263-イ ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP7)		○春は桜、夏は深緑、秋は紅葉と1年中楽しめ、芝生広場もあります。 ○遊園地には、コンビネーション遊具、砂場、ブランコ等があり、小鳥等の小動物もいます。	
サントミュージゼ交流芝生広場 天神3-15-15 ☎0268-27-2000 (サントミュージゼ) (子育てマップP7)		○直径約100mの円形芝生広場があります。 ○夏は小さなお子さんでも水遊びが楽しめる水深約15cmの親水施設があります。また、定期的にミストの噴霧をします。	
信濃国分寺史跡公園 国分1105 ☎0268-27-8706 (信濃国分寺資料館) (子育てマップP10)		○ケヤキや藤など緑豊かな憩いの場です。 ○公園内にしなの鉄道の線路があり、電車がすぐ近くを通ります。	
長池公園 上田原1641 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP8)		○夏は、噴水などがある親水施設で水遊びができます。 ○コンビネーション遊具があります。 ○隣接の創造館にはプラネタリウムがあります。	
川辺町公園 上田原793-2 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP8)		○築山やターザンロープがあります。 ○バスケットコート、ゴールがあります。 ○緩やかな斜面の芝生広場、あずまやがあります。	
上田古戦場公園 下之条354-1 ☎0268-22-0695 (古戦場公園管理事務所) (子育てマップP8)		○ローラー滑り台(こども用)があります。 ○あずまやでお弁当も食べられます。	

公園名・住所・電話番号	施設内設備	施設情報	
半過公園 (上田道と川の駅) 小泉3923 ☎0268-75-0587 (上田道と川の駅) (子育てマップP8)		○大きな芝生広場、あずまや、ドッグランなどがあり、大人も一緒に家族で楽しめる空間です。 ○遊歩道もあり、澄み切った空気と緑溢れる自然の中をウォーキングすることができます。	
玄蕃山公園 住吉412 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP10)		○見晴らしの丘広場では、天気がいいとアルプスが一望できます。 ○大きな芝生広場や子ども遊戯ひろばがあります。	
市民の森公園 芳田3780-4 ☎0268-23-0363 (市民の森管理事務所) (子育てマップP10)		○コンビネーション遊具やアスレチックがありシカもいます。 ○春から秋はゴーカートもできます。(有料) ○馬術場で乗馬もできます。(有料)	
美穂ヶ池市民緑地 大屋66-1 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP10)		○自然を活かしたビオトープ型の公園です。 ○トンボや蝶がたくさん見られます。	
自然運動公園 下之郷乙935 ☎0268-38-7195 (自然運動公園管理事務所) (子育てマップP8)		○体育館の隣に自然の傾斜を利用した「子どもの広場」があります。 ○あずまやでお弁当も食べられます。	
山王山公園 古安菅3507-1 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP8)		○塩田平を見渡せる広々とした芝生公園です。 ○長いローラー滑り台があります。	
信州国際音楽村 生田2937-1 ☎0268-42-3436 (信州国際音楽村) (子育てマップP12)		○芝生広場、遊歩道、あずまや、休憩所があります。 ○季節の花が見事でお散歩も楽しいです。	
丸子公園 上丸子1912 ☎0268-42-1032 (丸子地域建設課) (子育てマップP12拡大図A)		○春は付近の桜が見事です。 ○展望台からの景色が素晴らしいです。 ○ちびっこ広場にたくさんの遊具があります。	

公園名・住所・電話番号	施設内設備	施設情報	
箱置公園 藤原田2 ☎0268-42-1032 (丸子地域建設課) (子育てマップP12)		○芝生の広場で思い切り遊べます。 ○池があるので落ちないように気をつけて。	
丸子ベルパーク 中丸子1821-2 ☎0268-42-1032 (丸子地域建設課) (子育てマップP12)		○芝生広場と遊具があります。 ○花壇の花がきれいです。 ○隣に丸子図書館があります。	
古城緑地広場 真田町長8064-1 ☎0268-72-4330 (真田地域自治センター産業観光課) (子育てマップP10)		○真田氏ゆかりの信綱寺門前の自然に囲まれた広場で、散策も楽しいです。 ○六文銭のオブジェが立つ「歴史の丘」があり水遊びもできます。	
ともしび公園 下武石1867 ☎0268-85-2793 (武石地域建設課) (子育てマップP12拡大図B)		○オリジナルの特注遊具が立ち並んでいます。 ○3歳未満児エリアがあり、安心して遊べます。 ○トイレ(ともしび博物館駐車場)は12月～3月の冬季期間は閉鎖になるため、気をつけて。	
武石河川公園 上武石 (武石総合グラウンド近く) ☎0268-85-2793 (武石地域建設課) (子育てマップP12拡大図B)		○武石川沿いにテーブルやベンチがあります。 ○川遊びをする時はライフジャケットを着用して十分気をつけて。	

広 告

未来を建てる。それが私たちの使命です。



株式会社 宮 下 組

代表取締役社長 石塚 博敏

〒386-0017 長野県上田市踏入二丁目1番17号 TEL:0268-22-0271 (代) FAX:0268-25-6123

公民館では、こどもや親子が参加できる講座を開催しています。お近くの公民館へお出かけください。

館名・住所・電話番号	講座・教室・対象	内容
中央公民館 材木町1-2-3 ☎0268-22-0760 (子育てマップP7)	親子ふれあい広場 1歳から未就園児と保護者	毎月1回開催。 季節の行事に合わせた遊びを親子で一緒に楽しみましょう。
	あかちゃん広場 生後2か月から1歳までの赤ちゃんとの保護者	毎月1回開催。 ベビーダンス、ベビヨーガ、ベビーリトミックを親子で一緒に楽しみましょう。
西部公民館 常磐城5-4-34 ☎0268-27-7544 (子育てマップP7)	プレ親子のびのび広場 0歳児と保護者、妊婦さん	プレ親子のびのび広場は毎月1回程度、親子のびのび広場は毎月2回程度、いずれも木曜日午前開催(各回ごと完全予約制)。 季節に合わせた遊び・工作・運動などがあります。
	親子のびのび広場 未就学児(主に1歳から3歳児)と保護者	
城南公民館 中之条460 ☎0268-27-7618 (子育てマップP8)	親子すくすく広場 未就園児(主に1歳から3歳児程度)と保護者	月2回程度(火曜日)開催。 季節の遊び、親子フィットネス、音楽あそび、工作など親子で一緒に楽しみましょう。
	赤ちゃん広場 0歳から1歳までの赤ちゃんとの保護者	年7回程度(火曜日)開催。 親子ふれあい遊びやベビーダンスを通して、親同士の交流を図りましょう。
上野が丘公民館 住吉378-1 ☎0268-24-0659 (子育てマップP10)	親子ふれあい広場 未就園児とその保護者	前期(4月～9月)9回開催。 後期(10月～3月)9回開催。 親子で季節の行事やふれあい遊びを楽しみましょう。
塩田公民館 中野20 ☎0268-38-6883 (子育てマップP8)	親子ふれあい広場 未就園児とその保護者	毎月2回(月曜日)開催。 ネットワーカーさんが毎回楽しい企画を用意。気軽な交流の場です。
川西公民館 小泉863-1 ☎0268-22-5004 (子育てマップP8)	親子ふれあい広場 未就園児とその保護者	毎月2回(月曜日)開催。 毎回違う遊びをネットワーカーさんと親子で一緒に楽しみましょう。
	親子deハグして1・2・3♪ 歩きはじめからの未就園児とその保護者	年6回程度(木曜日)開催。 遊びながら多様な動きを経験し親子で触れ合いながら身体感覚を高めます。
丸子公民館 上丸子1592-2 ☎0268-42-3147 (子育てマップP12拡大図A)	グーチョキパ 入園前の乳幼児とその保護者	毎月開催予定。いろいろな遊びを通して親子のふれあいを楽しみましょう。
	抱っこdeライブ 入園前の乳幼児とその保護者及び妊婦とその家族	膝に抱っこしながら親子で聴く大人のための演奏会。
真田中央公民館 真田町長7199-1 ☎0268-72-2655 (子育てマップP10)	親子かるがもひろば 未就園児とその保護者	毎年度5月～3月の計11回開催。 真田・菅平の自然を生かした遊びや季節に合わせた工作や運動で楽しみましょう。 未就園児とその親同士の気軽な交流の場です。

図書館のおはなし会・読み聞かせ会

図書館では0歳から利用者カードを無料で作ることができ、上田市・東御市・長和町・青木村・坂城町の5市町村の図書館を利用することができます。本は、お一人10冊まで21日間ご利用いただけます。

図書館が本との素敵な出会いをお手伝いします。各館でおはなし会も開催しています。ぜひご来館ください。

館名・住所・電話番号	休館日	おはなし会・対象	日程	内容
上田図書館 材木町1-2-47 ☎0268-22-0880 (子育てマップP7)	月曜日	おはなしと本の会 ①未就園児 ②園児・児童	毎月第2土曜日 ①午前10時30分～ ②午前11時～	おはなしざしきわらしの会の皆さんによる、おはなしや手あそび、わらべうたなど。 ※入場無料、予約不要
上田図書館 創造館分室 上田原1640 上田創造館3階 ☎0268-27-1758 (子育てマップP8)	月曜日	おはなしと本の会 ①未就園児 ②園児・児童	毎月第4土曜日 ①午前10時30分～ ②午前11時～	おはなしざしきわらしの会の皆さんによる、おはなしや手あそび、わらべうたなど。 ※入場無料、予約不要
上田情報 ライブラリー 天神1-8-1 上田駅前ビル・パレオ4階 ☎0268-29-0210 (子育てマップP7)	火曜日	絵本大好きっ子 集まれ～ 未就園児～児童	奇数月第1土曜日 午前11時～ ※変更の場合あり	読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本、大型絵本、紙芝居など。 ※入場無料、予約不要
		ことばと遊ぶおはなしの会 未就学児～小学校低学年	偶数月第1日曜日 午前11時～ ※変更の場合あり	「表現を楽しむ会」の皆さんによる絵本、紙芝居、パネルシアター、大型絵本、手あそびなど。 ※入場無料、予約不要
丸子図書館 中丸子1771-11 ☎0268-42-2414 (子育てマップP12拡大図A)	月曜日	おはなし会 ※どなたでも	毎月第3土曜日 午前10時30分～	おはなしボランティアの皆さんによる、読み聞かせ・大型絵本・紙芝居・パネルシアター・人形劇・手あそびなど。 ※入場無料、予約不要
真田図書館 真田町長7178-1 ☎0268-72-8080 (子育てマップP10)	月曜日	おはなし広場 ※どなたでも	毎月第3土曜日 午前10時30分～	おはなしボランティアの皆さんによる本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど。 ※入場無料、予約不要

○各図書館(図書室)は、上記以外に館内整理日、年末年始、特別整理期間などで不定休あり。

○祝日の休館については各図書館へ確認してください。



名称・住所・問い合わせ先	営業時間・休館日	施設概要
材木町ちびっこプール 材木町1-14-1 ☎0268-22-8699 (上田城跡公園体育館) (子育てマップP7)	○営業期間 7月上旬～8月下旬 ○営業時間 午前9時～午後4時 ○休館日 期間中なし	幼児プール(水深30cm)
自然運動公園プール 下之郷乙935 ☎0268-38-6200(営業期間中) (子育てマップP8)	○営業期間 7月上旬～8月下旬 ○営業時間 午前9時～正午 午後1時～午後4時 ○休館日 期間中なし	○流水プール ○徒渉プール ○幼児プール(水深35cm)
依田窪プール 腰越418-3 ☎0268-42-6249(営業期間中) (子育てマップP12)	○営業時間 午前9時～正午 午後1時～午後4時 ○休館日 期間中なし	○流水プール ○スライダープール ○ちびっこプール
アクアプラザ上田 (室内プール) 上塩尻623 ☎0268-26-2626 (子育てマップP8)	○営業時間 午前10時～午後9時 ○休館日 第2・4木曜日 年末年始 ○10月に2週間程度 の臨時休業	○ちびっこプール(水深60cm) ○渓流下り ○ウォータースライダー ○造波プール ○25m×5コース ○小川プール(夏期) ○レストラン (ゴールデンウィーク、夏期)
ふれあいさなだ館 (温泉プール) 真田町長7369-1 ☎0268-72-2500 (子育てマップP10)	○営業時間 午前10時～午後9時30分 ○休館日 毎週火曜日 祝日の時は営業 翌日休み	○水深60cmで滑り台のある小プール ○食堂、休憩室 ○温泉 ○25m×6コース

※日程・営業時間は変更もありますので、詳しくはお問い合わせください。

その他

名称・住所・問い合わせ先	営業時間・休館日	施設概要
マルチメディア情報センター 下之郷812-1 ☎0268-39-1000 https://www.umic.jp (子育てマップP8)	○営業時間 午前9時30分～午後5時45分 ○休館日 毎週水曜日 祝日の翌日等 ※令和7年8月閉館予定	○布プリンターでトートバッグ などに印刷 ○季節ごとのこども向けイベント ○マンガ・プログラミングクラブ ○PC・スマホ相談、PC教室

地域で子育て

多くの企業や店舗にご協力いただきながら、地域全体で子育て家庭を応援する環境を整えています。

ながの子育て家庭優待パスポート事業

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

子育て家庭を応援したいという協賛店舗のご協力により、実施しています。



内容

対象世帯にパスポートカードを交付し、協賛店舗で買い物などの際にカードを提示することで、割引などのサービスが受けられます。

配布方法

転入時…住民異動の届け出の際交付します。
妊娠時…妊娠届を提出する際に交付します。

対象

- 18歳未満のお子さん(18歳に達する年度の3月末まで)がいる世帯
- 妊婦さんがいる世帯

※対象のお子さんが3人以上いる世帯に、多子世帯応援プレミアムパスポートも交付(郵送)しています。

- 協賛店舗は長野県結婚・出産・子育て応援サイト「チアフルながの」でご確認いただけます。



協賛店舗検索サイト

赤ちゃんステーション

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

内容

乳幼児をつれた保護者が、外出中に授乳やおむつ替えなどに立ち寄ることができるスペースが市内70か所にあります。一般事業所など22か所(一覧参照)、公立保育園・公民館など公共施設49か所

サービス内容

おむつ替えのスペース・授乳ができるスペース・ミルク用のお湯の提供



赤ちゃんステーションがある所にはこちらのマークがあります。▲

— 広 告 —

未来を生き抜く力をつける幼児教育の複合型スクール

知育・育脳教育で脳を鍛え
未来への土台作り

笑顔と発見がご家庭に溢れるようキッズブレインパークでは長野県内初のコンテンツを含め様々なコースをご用意致しました。



お子様の年齢・発達に合わせて、自由にコースを組み合わせることができます。

0才からの親子教室
Kubotaのうけん

思考力を鍛える幼児教室
アタマGYM

算数教室
RINGO JUKU

暗算教室
SoroTouch

プログラミング教室
Viscuit

キッズブレインパーク 東信上田教室

☎0268-35-0411

上田市塩川2766 / 月～金 10:00～17:00(祝・休日は除く)

体験受講 お申込み
教室見学 受付中!

Instagram

HP



◎ 赤ちゃんステーション一覧表(一般事業所など)

番号	事業者名	住所(上田市)	電話(0268)	利用可能日	利用可能時間
1	甲信マツダ 上田店	常入1-1-55	25-0045	毎日(祝日も可)	午前9時30分～午後6時
2	上田市社会福祉協議会	中央3-5-1	27-2025	月曜日～金曜日	午前8時30分～ 午後5時15分
3	上田しいのみ園	中之条801	27-3166	毎日(祝日も可)	午前9時～午後5時
4	うえだ敬老園	中央3-14-5	28-1165	毎日(祝日も可)	午前10時～午後5時
5	認定こども園 キッズ・うえだみなみ	常田1-4-12	29-3735	毎日(祝日も可)	午前9時～午後5時
6	三好町保育園乳児園	御所232-3	28-1160	月曜日～金曜日	午前9時～午後5時
7	認定こども園 あそびの森あきわ	秋和864-3	27-8820	月曜日～金曜日	午前10時～午後3時30分
8	聖マリア幼稚園	常田2-2-1	22-1398	月曜日～金曜日	午前10時～午後3時
9	イケダ薬局	中央2-6-5	22-0041	月曜日～土曜日	午前10時30分～ 午後5時30分
10	海野町会館	中央2-10-13	22-9301	毎日(祝日も可)	午前10時～午後5時
11	ジュエリー工房 翔	中央2-13-7	22-5625	月曜日、水曜日 ～日曜日	午前11時～午後6時
12	上田ガス(株)	天神4-29-3	22-0454	毎日(祝日も可)	午前8時30分～午後5時
13	特定非営利法人ぽけっと	中央2-10-16	29-0778	月曜日～金曜日	午前11時～午後5時
14	アリオ上田 (2階赤ちゃん休憩室)	天神3-5-1	27-6611	毎日(祝日も可)	午前9時～午後9時
15	イオン上田店 (2階赤ちゃん休憩室)	常田2-12-18	29-8181	毎日(祝日も可)	午前9時～午後10時
16	ブロッコリー上田	塩川1471	34-7755	月曜日、水曜日～ 日曜日(祝日も可)	午前10時～午後7時
17	柳の湯	中央4-10-16	22-2986	月曜日～木曜日、 土曜日、日曜日 (祝日も可)	午後3時～午後8時
18	寿徳堂秋和鍼灸整骨院	秋和542-1	23-8137	月曜日～水曜日、 金曜日～日曜日 (祝日も可)	午前10時～正午 午後1時～午後5時
19	くに整骨院	上田原855 陽光ビル104号室	28-0828	月曜日～土曜日	午前9時～正午 午後2時～午後6時 土曜日:午前9時～ 午後2時 木曜日:午前9時～正午
20	侑なるに屋	殿城978	25-2230	月曜日～土曜日	平日:午前8時30分～ 午後5時 第1・3土曜日: 午前9時～午後4時
21	信州国際音楽村	生田2937-1	42-3436	火曜日～日曜日	午前8時30分～ 午後5時15分
22	上田温泉 寿久庵	大手1-1-84	22-2353	毎日(祝日も可)	午前11時～午後5時

こどもを預けたい。どうしたらいい？

保護者の勤務や冠婚葬祭、親子どちらかの病気などにより、家庭で保育ができないとき、一時的にお子さんを預かるサービスがあります。

一時預かり

問 保育課 ☎0268-23-5132

- 内容 保護者の出産・病気・けが・介護・就労などのときに、一時的に保育をします。
- 対象 未就園児
- 申請先 直接保育園へお申込みください。(P49参照)

育児・子育て支援

◎ ファミリー・サポート・センター

問 上田市社会福祉協議会

上田市ファミリー・サポート・センター本部

☎0268-21-3016

丸子支部 丸子ボランティア地域活動センター

☎0268-43-2566

真田支部 真田地区センター

☎0268-72-2998

武石支部 武石地区センター

☎0268-85-2466

内容

地域の中で「子育ての援助を受けたい人(依頼会員)」と「子育ての援助ができる人(提供会員)」が会員登録し、子育てを助け合う事業を行っています。

依頼会員

(サポートを依頼する。)

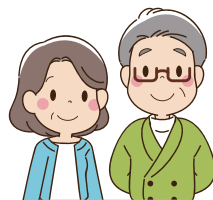


入会登録

依頼をする。

提供会員

(サポートをする。)



入会登録

講習会受講

依頼を受ける。

事務局



顔合わせ

サポート

料金の支払(直接)

こんなとき利用できます

保育園・幼稚園や放課後児童施設の送迎や前後の預かり

学校や幼稚園・保育園が休みのときの預かり

保護者の通院等、外出時の預かり

※お子さんが病気の時、学校・保育園等が学級閉鎖の時はご利用になれません。

※宿泊を伴う預かりはご利用になれません。

対象年齢

おおむね生後3か月から小学校卒業までのお子さん

利用方法

事前の会員登録と打合せが必要です。

予定が決まり次第、早めにご連絡ください。

(急な依頼の場合、提供会員の都合がつかず子育て支援の提供ができない場合もあります。)

入会について

事前に予約をして来てください。(入会登録・説明等で30分ほど時間がかかります。)

入会時の持ち物

○入会者(保護者)の顔写真(2cm×3cm)2枚(免許証等のカラーコピー可)

○本人確認できるもの(免許証等)

受付時間

月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで

利用時間・料金

月曜日から金曜日 午前7時から午後7時まで:600円/時

土日祝日、年末年始、及び平日の上記以外の時間:700円/時

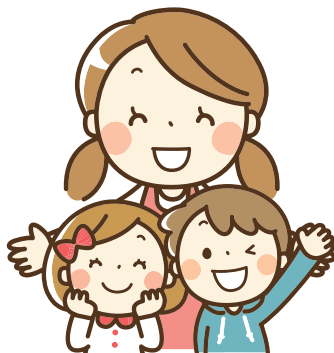
※兄弟姉妹を同時に預ける場合は2人目以降半額。

※車での送迎を伴う活動には別途ガソリン代がかかります。(1kmあたり20円)

※利用料金等は直接提供会員にお支払いいただきます。



子どもを預けたい。どうしたらいい？



❖ 内容

お子さんが病気で集団保育には不安があっても、仕事の都合で看護できないときにお預かりします。

❖ 場所

- 上田病院病児保育センター
上田市中央1丁目4番10号 上田病院複合施設2階
- 丸子中央病院病児保育センター
上田市中丸子1771番地1 小児科・病児保育棟2階

❖ 対象年齢

上田市・長和町・青木村に住所があるお子さん、市内の保育園・幼稚園等に在園しているお子さん、市内に勤務している方のお子さんで

- 上田病院病児保育センター : 生後6か月から小学校3年生まで
- 丸子中央病院病児保育センター : 1歳から小学校3年生まで

❖ 利用時間

月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)午前8時から午後5時まで

❖ 定員

各センター1日6人

❖ 利用料金

1日1,000円 ※延長料金あり

❖ 利用方法

事前登録が必要です。

❖ 事前登録先

子育て・子育て支援課／病児保育センター／保育園／幼稚園
各地域自治センター(丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西)(P24参照)

❖ 必要なもの

- 医療機関発行の診療情報提供書 等

❖ 利用予約先

- 上田病院病児保育センター
月～金の午前8時から午後5時まで…上田病院病児保育センター ☎0268-22-6117
土・日・祝日の午前9時から午後5時まで…上田病院 ☎0268-22-3580
- 丸子中央病院病児保育センター
月～金の午前8時から午後5時まで…丸子中央病院病児保育センター ☎0268-75-6374
※原則、利用希望の前日までにお電話ください。

インフルエンザや麻疹、
急性結膜炎など、
お預かり出来ない疾患も
あります。

Q & A

Q. 利用の流れは？

A. 事前登録→病児保育を利用したい→仮予約の電話→医療機関で、診療情報提供書の発行を受ける→予約確定の電話→利用となります。

Q. 当日の利用もできるの？

A. 当日予約は午前中までに限り受け付けております。病児保育センターに直接お電話ください。

内容

保護者の出産・病気・けが・介護・就労などにより、家庭においてこどもの養育が一時的に困難になったとき、児童養護施設等においてこどもを養育、保護します。利用を希望される方は事前にご相談ください。

対象年齢

18歳未満の児童

利用期間

原則連続7日間まで

利用料

児童の年齢及び所得に応じ負担

○2歳未満児 0円～5,350円(1泊2日)

○2歳以上児 0円～2,750円(1泊2日)

夜間支援(日帰り)

内容

保護者が仕事その他の理由により、平日の夜間又は休日に不在となってしまうとき、児童養護施設等においてこどもを一時的に養育します。利用を希望される方は事前にご相談ください。

対象

概ね2歳から小学6年生までの児童

利用期間

1人あたり年間30日

利用時間

月曜日～金曜日 午後3時から午後10時

土・日・祝日 午前8時から午後10時

利用料

無料



子どもを預けたい。どうしたらいい？

あなたに合った預け先は？

保育を必要とする事由

- 月64時間以上労働している
- 災害の復旧にあたっている
- 妊娠中または出産後間もない
- 求職活動を継続的に行っている
- 疾病や障がいにより家庭での保育が困難である
- 就学や職業訓練を受けている
- 同居親族を常時介護・看護している

保護者の状況が、保育を必要とする事由に当てはまりますか？

いいえ

はい

お子さんの年齢は？

お子さんの年齢は？

0～2歳児

満3～5歳児

0～2歳児

満3～5歳児

一時預かりなど
↓
P 44

幼稚園
↓
P 53
(幼稚園部分)
↓
認定こども園
↓
P 51

小規模保育事業所
↓
P 52
認定こども園
↓
P 51
保育園
↓
P 49

認定こども園
↓
P 51
(保育園部分)
↓
保育園
↓
P 49

幼稚園
↓
P 53
認定こども園
↓
P 51
(幼稚園部分+預かり保育)

広 告

大きな根っこを生やす！

「外遊び」・「飼育活動」・「豊かな食育体験」

「スイミング」・「絵本のシャワー」・「英語で遊ぼう」・「異年齢クラス」

7つの“まなざし”で子どもを育みます



学校法人山水学園

幼保連携型認定こども園
日向幼稚園



住所 上田市築地189番1

TEL 0268(25) 1727

メール hinatakko@hinatayouchien.com

お子さんが小学校に入学する前に通う幼児期の教育・保育施設についての情報です。
保育園と幼稚園の違いについても確認しましょう。

私立・公立保育園

問 保育課 ☎0268-23-5132

保護者が仕事・病気・出産などの理由により、家庭で保育ができない場合に保護者に代わって保育をする児童福祉施設です。

❖ **対 象 者** 保護者が入園基準(仕事・病気・出産などの理由により、家庭でこどもの保育ができないなど)を満たす、0歳から小学校入学前までの乳幼児

❖ **入 園 基 準** 就労、母親の出産、保護者の病気、病人の介護等

❖ **申込み方法** 毎年11月頃、翌年度入園の受付を行います。(申込みの時期が変更になる場合は、ホームページ等でお知らせします)

11月の入園受付終了後に入園が必要になった場合は、保育課、各地域自治センター市民サービス課(丸子・真田・武石)又は入園を希望する保育園にご相談ください。

❖ **申 込 先** 保育課、各地域自治センター市民サービス課(丸子・真田・武石)(P24)、各保育園

❖ **必要な書類** 児童と同一世帯全員(66歳未満の方)について、家庭で保育ができないという証明が必要となります。

❖ **保 育 料** 「児童の父母及び父母以外の扶養義務者の住民税額」、「保育の必要量」及び「児童の年齢」をもとに算出します。

また、無償化により3～5歳児クラスのこどもの利用可能時間の利用料は無料になります。ただし、保育料に含まれていた副食費は別途かかります(年収360万円未満相当の世帯等は免除)。

❖ **利 用 時 間** 次のとおり保育の必要量によって、利用可能時間が異なります。

保育の必要量	定義	利用可能時間
保育標準時間	保護者の いずれもが 、フルタイム就労等をしている	11時間まで※
保育短時間	保護者の いずれかが 、パートタイム就労等をしている	8時間まで※

※利用可能時間の時間帯の設定は園によって異なります。

❖ **給 食** 栄養士が作成した献立により、手づくりで愛情のこもったおいしい給食を提供しています。材料は国産品、地場産物の使用を心がけています。

◎ 保育園一覧

市外局番(0268)

	園名	所在地	電話番号	定員(人)	入園年齢	一時	休日	子育てマップ
私立保育園	甘露	中央5-9-29	☎22-7665	90	0歳児から			P7
	聖ミカエル	中央3-16-1	☎22-1361	60	0歳児から	○		P7
	常田	常田2-30-17	☎22-1520	50	0歳児から	○		P7
	あゆみ	古里824-8	☎23-0503	90	0歳児から	○		P10
公立保育園	東部	常田3-4-34	☎22-0682	140	0歳児から	○		P7
	南部	常田1-5-1	☎22-7108	70	0歳児から		○	P7
	北	常磐城5-7-25	☎22-3475	90	1歳児から			P7
	塩尻	上塩尻195-1	☎22-3476	60	0歳児から			P8
	神川	蒼久保1212-1	☎35-0349	90	0歳児から	○		P10

	園名	所在地	電話番号	定員(人)	入園年齢	一時	休日	子育てマップ
公立保育園	国分	国分745-イ	☎27-0105	60	1歳児から			P10
	神科第一	住吉707-2	☎22-0597	130	0歳児から			P10
	神科第二	古里137-6	☎22-0598	170	0歳児から			P10
	豊殿	芳田982-3	☎22-6802	90	0歳児から	○		P10
	城下	諏訪形934	☎22-0887	120	0歳児から			P8
	川辺	上田原518	☎22-5029	120	0歳児から			P8
	下之条	下之条801-イ	☎27-2986	75	1歳児から			P8
	泉田	小泉1-8	☎22-5163	90	0歳児から	○		P8
	塩田中央	中野419-1	☎38-2512	130	0歳児から	○		P8
	東塩田	下之郷806-3	☎38-2552	150	0歳児から			P8
	西塩田	手塚1086-3	☎38-2609	80	0歳児から			P8
	塩田北	小島122	☎38-2636	120	0歳児から			P8
	浦里	仁古田171	☎31-2058	90	0歳児から			P8
	室賀	下室賀2336-1	☎31-2142	60	0歳児から			P8
	中丸子	中丸子1852-5	☎42-2644	120	0歳児から			P12拡大図A
	まるこ	上丸子895	☎42-5755	120	0歳児から	○		P12拡大図A
	依田	生田4953-2	☎42-2423	150	0歳児から			P12
	長瀬	長瀬2466	☎42-2401	110	0歳児から	○		P12
	塩川	塩川1458	☎35-0034	70	1歳児から			P12
	さなだ	真田町長6301	☎72-2050	150	0歳児から			P10
	そえひ	真田町傍陽6293	☎73-2532	60	0歳児から	○		P10
	すがだいら	菅平高原1223-392	☎74-2160	60	1歳児から			P6全域
	武石	下武石752	☎85-2113	120	0歳児から			P12拡大図B



問 保育課 ☎0268-23-5132

認定こども園は、保育園と幼稚園の両方の機能(保育と教育)をあわせ持つ施設です。

※保育料

私立・公立保育園と同様で、3歳児クラスから利用可能時間は無償となります。

教育時間については、満3歳児から無料で利用できますが、教育時間を超える部分については別途「預かり保育料」がかかります。

※入園申し込み

直接認定こども園に申し込みするか、保育課の窓口へお問い合わせください。

	園名	所在地	電話番号	定員(人)	入園年齢	一時	休日	子育てマップ
私立認定こども園	キッズ・うえだみなみ	常田1-4-12	☎29-3735	48	0歳児から	○	○	P7
	三好町保育園	諏訪形1169-1	☎28-1160	180	0歳児から	○		P7
	芙蓉園	中央北2-7-51	☎22-1147	135	0歳児から			P7
	かんぎおん	常磐城3-7-48	☎22-1595	90	0歳児から	○		P7
	みのり保育園	中之条501-10	☎22-0465	120	0歳児から	○		P8
	にしおか	芳田1411-1	☎35-1157	150	0歳児から			P10
	あそびの森あきわ	秋和864-3	☎27-8820	120	0歳児から	○		P8
	日向幼稚園	築地189-1	☎25-1727	142	0歳児から			P8
	信学会 上田南幼稚園	上田原1183	☎24-2237	151	満3歳児から			P8
	信学会 上田北幼稚園	上野1616	☎25-2868	151	満3歳児から			P10
公立認定こども園	ちぐさ幼稚園	塩川2620	☎35-0652	75	2歳児から			P12

広 告

認定こども園 芙蓉園とは

整えられた環境で“モンテッソーリ”教育法を基本に、自由の中に秩序ある行動と「自分で学ぶ」能力を育み、生涯に渡る自己教育の基礎をつくります。

社会福祉法人 大智会
幼保連携型 認定こども園

芙蓉園

〒386-0011 長野県上田市中央北2-7-51 TEL 0268-22-1147
<http://www.fuyouen-ueda.com/>

小規模保育事業所

問 保育課 ☎0268-23-5132

小規模保育事業所とは、市が認可する施設で0～2歳の乳幼児を預けられます。

✪ 保育料

教育保育給付認定を受けて利用する場合は、私立・公立保育園と同じ保育料で利用ができます。それ以外の場合は、直接施設へお問い合わせください。

✪ 入園申し込み

直接施設に申し込みするか、保育課の窓口へお問い合わせください。

市外局番(0268)

	園名	所在地	電話番号	定員(人)	入園年齢	一時	休日	子育てマップ
小規模保育事業所	上田さつき保育園	天神3-5-90	☎24-1230	19	3歳未満児			P7
	すくすく園	古安曽3908-5	☎39-0737	12	3歳未満児			P8
	上田インターナショナル スクール古里キャンパス	古里1481-18	☎75-7153	19	3歳未満児	○		P10
	上田インターナショナル スクール上田原キャンパス	神畑158-2	☎71-5637	19	3歳未満児	○		P8
	上田インターナショナル スクール大学前キャンパス	下之郷乙281-2	☎75-7153	19	3歳未満児	○		P8
	サンライズキッズ 保育園 上田園	常田2-6-11 ファミール 常田1F	☎050- 3315-0599	17	3歳未満児	○		P7

延長保育

問 各保育園／保育課 ☎0268-23-5132

✪ 内 容 利用可能時間を超える保育を希望される場合は、延長保育を利用することができません。(園の開園時間内に限ります。)

✪ 申請先 直接保育園へお申込みください。

休日保育

問 各保育園／保育課 ☎0268-23-5132

✪ 内 容 保護者の就労などにより園児が休日に保育を必要とする場合に利用できます。利用にあたっては利用登録が必要です。

✪ 申請先 直接在園する保育園へお申込みください。

— 広 告 —

～広い園庭で、水遊び、砂遊び、泥遊び、
幼少期に思う存分遊ぶことが豊かな人間性を育みます～

保育の方針

- 健康で明るい子ども
- 友達と仲良く遊ぶ子ども
- 人に迷惑をかけない子ども
- 自分でできることは進んでやる子ども
- よく考えて行なう子ども

学校法人ふじ学園
おおやようちえん
OOYA YOUCHIEN

上田市大屋字枳立40-1 ☎0268-35-0190

幼稚園は、文部科学省が管轄する教育の場で、満3歳から入園できます。(年度内に満3歳を迎える2歳児の受け入れをしている園もあります)。

園によって利用時間・食事・授業料・教育方針など特色がありますので、直接各幼稚園にお問い合わせください。事前の見学等をして、お子さんに合った幼稚園を選びましょう。

◎ 幼稚園一覧

市外局番(0268)

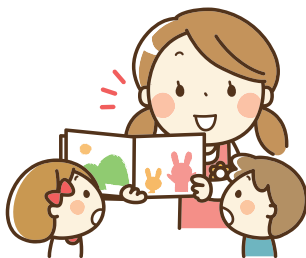
	園名	所在地	電話番号	子育てマップ
私立	梅花幼稚園	大手2-2-8	☎22-0009	P7
	たちばな幼稚園	中央6-3-3	☎25-2716	P7
	聖マリア幼稚園	常田2-2-1	☎22-1398	P7
	大屋幼稚園	大屋40-1	☎35-0190	P10
	信学会上田幼稚園	中央西2-8-3	☎22-6259	P7
	上田短期大学附属幼稚園	下之郷乙602	☎38-5996	P8
	おひさまクラブ幼稚園	舞田738-1	☎38-4578	P8
	いずみ幼稚園	真田町長7042	☎72-2262	P10
	西望幼稚園	上丸子303	☎42-2322	P12拡大図A

保育園、幼稚園、認定こども園等の無償化について

問 保育課 ☎0268-23-5132

令和元年10月から幼児教育・保育の無償化により、3～5歳児クラスのこどもの利用料は無料になりました。ただし、保育料に含まれていた副食費は別途かかります(年収360万円未満相当の世帯等は免除)。0～2歳児クラスのこどもについては、住民税非課税世帯を対象として利用料が無料になります(副食費含む)。

また、私立幼稚園については、満3歳から無償となり、月額上限2.57万円となります(保育の必要性の認定を受けた方については、月額上限1.13万円の範囲で預かり保育も無償となります)。※認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業等を利用の方も無償化の対象となることがありますので、詳しくは、上記連絡先までお問い合わせください。



いよいよ一年生。しかし、こどもはこどもなりの不安を抱えているかもしれません。
「学校は楽しいことがいっぱいあるよ」そんな期待を持てるようお話してあげてください。

入学までに行うこと

- 問 学校教育課** ☎0268-23-5101 入学手続きに関する問い合わせ
学校保健給食課 ☎0268-23-5173 就学時健康診断に関する問い合わせ

◎ 入学までの流れ(通知発送時期)

就学時健康診断
(9月から11月)

翌年度小学校へ入学する児童を対象に健康診断を行います。
 ※通知が届かない、指定の小学校以外での健康診断を希望する場合は
 学校保健給食課へお問い合わせください。

入学説明会
(9月以降)

入学までの諸準備などの説明を行います。
 入学までに学校ごと数回開催されます。

入学通知書
(1月中)

1月20日現在の住所に基づき「入学通知書」を郵送します。
 入学通知書が届かない場合は、学校教育課へお問い合わせください。
 ※1月21日以降に市外から転入された方については、転入手続きが終了
 後、入学通知書を発行します。

就学援助制度

問 学校教育課 ☎0268-23-5101

内容

経済的な理由により、小・中学校へ就学することが困難と認められる児童生徒の保護者に対して、学校教育活動に必要な費用の一部を援助します。

対象

生活保護を受けている方
 生活保護に準ずる程度に生活に困窮されている方

申請先

就学している学校

広 告

ピアノ		 上田楽器 中古ピアノ・レンタルピアノ お気軽にお問い合わせくださいませ。 〒386-1103 上田市神畑939 TEL 0268-24-1620 FAX 0268-24-1633 URL https://www.uedagakki.com/ E-mail info@uedagakki.com 
・販売		
・レンタル		
・買取		
・調律		
・運搬		
・付属品販売		
♪		

教育相談

問 教育相談所 ☎0268-27-0241 学校教育課 ☎0268-23-5101

内容

「学校に行きたがらない」、「学校生活での心配」等、子どもや保護者の様々なお困りに関する相談を受け付けています。

対象者

上田市在住の学齢児童・生徒(小・中学校に就学している児童生徒)、就学予定者及びその保護者

相談先

教育相談所(ひとまちげんき・健康プラザうえだ2F)

開所日・時間

月曜日から金曜日まで 午前9時から午後4時まで

休所日

土曜日、日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで

転校手続き

問 学校教育課 ☎0268-23-5101

転入・転居のとき

市民課(又は各地域自治センター)で転入・転居の手続きを済ませた後、学校教育課で「就学指定校通知書」を発行します。前に通っていた学校から交付された在学証明書などと一緒に転校する学校へ提出してください。

転出のとき

在学校で関係書類の発行を受けてください。

◎ 小学校一覧

市外局番(0268)

小学校名	所在地	電話番号	小学校名	所在地	電話番号
清明小学校	大手2-4-41	☎22-0804	川西小学校	仁古田508	☎31-2014
東小学校	材木町1-10-13	☎22-0105	南小学校	中之条485	☎25-3721
西小学校	常磐城5-1-53	☎22-0419	丸子中央小学校	上丸子824	☎42-2112
北小学校	中央北3-1-52	☎23-1621	丸子北小学校	生田3556	☎42-2424
城下小学校	諏訪形928-2	☎23-0708	塩川小学校	塩川1400	☎35-0070
塩尻小学校	上塩尻219	☎22-1904	菅平小学校	菅平高原 1223-1419	☎74-2014
川辺小学校	上田原367	☎22-5008	長小学校	真田町長 4200-3	☎72-2012
神川小学校	国分1386	☎22-5302	傍陽小学校	真田町傍陽 6035-1	☎73-2312
神科小学校	住吉386-1	☎22-0652	本原小学校	真田町本原 2175-1	☎72-2068
豊殿小学校	芳田968-1	☎22-4004	武石小学校	上武石20	☎85-2013
東塩田小学校	古安曾1113	☎38-2717			
中塩田小学校	中野93	☎38-2515			
塩田西小学校	山田476-1	☎38-0900			
浦里小学校	浦野237	☎31-2001			

放課後の居場所

放課後児童クラブ

問 学校教育課 ☎0268-23-5195

内容

昼間、家に帰っても、保護者が仕事等のため家にいない小学生を、保護者がお迎えに来るまでお預かりする施設です。

放課後児童支援員とともに、様々な学年の児童と一緒に遊んだり、本を読んだり、宿題をして生活しています。

利用できる方

保護者(祖父母など同居の成人を含む)が仕事等で昼間家庭にいない小学生

休館日

日曜日、祝日、8月13日から16日まで、12月29日から翌年1月3日まで

開館時間

○月曜日から金曜日まで:放課後から午後7時まで

○土曜日、学校休業日(夏休み、春休みなど):午前8時から午後7時まで

保育料(使用料)

○児童クラブ:月10日以上:月額3,000円/月10日未満:日額300円

○学童保育所:月額6,000円

※兄弟・姉妹での利用、ひとり親家庭の利用の場合減額されます。

申請

4月からの利用申請を前年の11月に受け付けます。

各放課後児童クラブで必要書類を受け取り、申請してください。

Q & A

Q. 学校休業日の放課後児童クラブへの送り迎えはどのようにするの？

A. 保護者の送り迎えが必要です。

Q. 年度の途中で利用の申請をしたい場合は申請できるの？

A. 年度途中での利用申請も受け付けますが、実際に利用できるまで1か月半程度かかることがあります。

放課後を有効活用し休日に家族団らんの時間を

学童×習い事

算数教室
RINGO JUKU

暗算教室
SoroTouch

プログラミング教室
Viscuit x みるく CUREO

近隣小学校まで
お迎え
サービス

最長
20時
まで延長可能

保護者以外の
学習
サポート

移動しながら
習い事
も可能

英語も
人工芝
で安心安全

キッズブレインパーク 東信上田教室

0268-35-0411

上田市塩川2766 / 月～金 10:00～17:00(祝・休日は除く)

体験受講 お申込み
教室見学 受付中!

Instagram HP



小学校区	名称	所在地	電話番号
清明小学校	清明児童クラブ	大手2-4-41(小学校内)	☎21-9320
東小学校	東部児童クラブ	材木町1-10-13(小学校内)	☎23-8567
西小学校	西部児童クラブ	常磐城5-1-53(小学校内)	☎22-0460
北小学校	学童保育所太郎の家	中央北3-1-45(小学校隣接)	☎24-6265
城下小学校	学童保育所たんぽぽ	諏訪形1276-6	☎25-9010
塩尻小学校	塩尻児童クラブ	上塩尻219(小学校内)	☎22-2057
川辺小学校	川辺児童クラブ	上田原367(小学校内)	☎21-5567
	学童保育所バッタの家	築地750-6	☎25-0869
神川小学校	神川児童クラブ	国分1386(小学校内)	☎22-5339
神科小学校	学童保育所どんぐり	住吉386-1(小学校内)	☎55-7512
豊殿小学校	豊殿児童クラブ	芳田968-1(小学校内)	☎22-6812
東塩田小学校	東塩田児童クラブ	古安曾1113(小学校内)	☎38-7054
中塩田小学校	中塩田児童クラブ	中野93(小学校内)	☎38-6805
塩田西小学校	塩田西児童クラブ	山田476-1(小学校内)	☎38-0907
浦里小学校	浦里児童クラブ	浦野57-4	☎31-0331
川西小学校	川西児童クラブ	小泉976-1(小学校隣接)	☎25-2456
南小学校	学童保育所トットの家	中之条519-4	☎23-8686
丸子中央小学校	丸子中央児童クラブ	上丸子824(小学校内)	☎42-7014
	西内児童クラブ	平井1704(旧西内小学校内)	☎44-2066
丸子北小学校	丸子北児童クラブ	生田3531(小学校隣接)	☎43-0205
塩川小学校	塩川児童クラブ	塩川1400(小学校内)	☎35-1015
菅平小学校	菅平児童クラブ	菅平高原1223-1419(小学校隣接)	☎74-2029
長小学校	長児童クラブ	真田町長4238-1(小学校隣接)	☎72-0218
傍陽小学校	傍陽児童クラブ	真田町傍陽6293(保育園併設)	☎73-2173
本原小学校	本原児童クラブ	真田町本原1771(児童館併設)	☎72-0323
武石小学校	学童保育所ピーターパン	下武石688(児童館併設)	☎85-2826

内容

遊びや健康づくりを通して、児童の心と体を豊かに育む施設です。遊戯室や図書室があり、専任の児童厚生員が指導にあたっています。

利用できる方

18歳未満であればどなたでも利用できます。

休館日

日曜日、祝日、8月13日から16日まで、12月29日から翌年1月6日まで

開館時間

- 上田、武石地域：(平日)午後1時から午後6時まで
(土曜日、夏休み・春休みなど)午前9時から午後6時まで
- 下丸子児童館：(平日)午後3時30分から午後5時30分まで
(夏休み・春休みなど)午後1時から午後5時30分まで(土曜休館)
- 真田児童館：(平日)午後1時から午後5時まで
(土曜日、夏休み・春休みなど)午前9時から午後5時まで

利用料金

無料

◎ 児童館・児童センター一覧

市外局番(0268)

名称	所在地	電話番号	最寄りの小学校
緑が丘児童館	緑が丘2-5-21	☎25-0444	西小学校
大星児童センター	中央北3-1-42	☎27-5610	北小学校
朝日が丘児童館	諏訪形1590	☎25-0849	城下小学校
秋和児童センター	秋和914	☎25-6011	塩尻小学校
神川児童センター	国分533-20	☎21-1156	神川小学校
神科児童センター	住吉551-1	☎25-2055	神科小学校
東塩田児童センター	古安曽2056-1	☎38-9150	東塩田小学校
川辺町児童センター	上田原852-1	☎25-2945	南小学校
下丸子児童館	下丸子351	☎090-4442-8302	丸子中央小学校
真田児童館	真田町本原1771(児童クラブ併設)	☎72-0323	本原小学校
武石児童館	下武石688(学童保育所併設)	☎85-2826	武石小学校

ひとり親家庭への支援

さまざまな事情によりひとりで子育てをしている方への支援を行っています。
それぞれ手続きが必要となります。ご不明な点は担当窓口までお尋ねください。

生活支援・手当など

児童扶養手当

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

内容

ひとり親家庭で児童と生計を同じくし、児童を監護している父・母又は養育者に支給します。
(18歳到達の年度末までにある児童又は20歳未満で一定の障がいの状態にある児童)

手当(月額)

奇数月に2か月分ずつ支給します。

- 第1子 45,500円～10,740円
- 第2子加算 10,750円～5,380円
- 第3子以降 10,750円～5,380円(児童1人につき)

※所得や条件により支給額が異なります。

必要なもの

- マイナンバーがわかる書類等と身分証明書(運転免許証等)
 - 請求者と児童の戸籍謄本
 - 申請者名義の口座振込先が確認できるもの(通帳等)
 - 年金手帳等基礎年金番号が確認できるもの
- ※必要に応じて提出する書類があります。

現況届

児童扶養手当を引き続き受給できるかどうか確認するために、毎年8月に現況届の提出が必要です。この手続きが行われない場合は、手当の支給が停止されます。

申請先

子育て・子育て支援課／各地域自治センター(丸子・真田・武石)(P24)



長野県母子父子寡婦福祉資金貸付金

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❖ 内容

ひとり親家庭等の自立を促すため、お子さんの就学等に必要な資金の貸付けを行います。
この貸付制度は長野県が行っているものですが、上田市の方は子育て・子育て支援課が申請窓口になります。

貸付を受けたい方は、母子・父子自立支援員に事前にご相談ください。まず、貸付の概要をご案内いたします。

※貸付までには時間を要しますので、余裕を持って来庁してください。

※申請者の所得状況によっては連帯保証人が必要となります。

※個々の事情によっては貸付できない場合もあります。

❖ 貸付金の種類

修学資金・修業資金各種学校・就学支度資金・技能習得資金・生活資金

医療介護資金・就職支度金・住宅資金・転宅資金・結婚資金・事業開始資金・事業継続資金

❖ 対象者

○ 20歳未満の子を扶養している母子・父子家庭の方

○ 20歳以上の子を扶養している寡婦の方等

※事前にご連絡のうえお越しください。

相談は複数回必要になります。

提出書類等については相談時にご説明します。

福祉医療費給付金

ひとり親家庭等の福祉医療費助成制度についてはP22をご覧ください。

自立支援

自立支援教育訓練給付金

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❖ 内 容 ひとり親家庭の父又は母が就労を目的とした教育訓練講座を受講し、修了した場合に給付金を支給します。

❖ 対 象 者 自立に向けた計画(母子・父子自立支援プログラム)の策定等を受けている方

❖ 対象講座 雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座(医療事務・介護職員初任者研修等)

❖ 支 給 額 受講費の6割(上限20万円。ただし、教育訓練給付金受給資格がある方は差額を支給。教育訓練の制度によって上限は異なります。)

❖ 申請方法 事前の申し込みが必要です。

高等職業訓練促進給付金

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❖ 内容

母子家庭の母又は父子家庭の父が就業に結びつきやすい資格の取得を目的に、6か月以上養成機関に通う場合に、生活の安定を図るための給付金を支給します。

❖ 対象者

児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準の方

❖ 支給対象資格

看護師・准看護師・理学療法士・作業療法士・保育士・社会福祉士・介護福祉士
調理師・歯科衛生士等(通信制の利用可)

❁ 支給額

①訓練促進給付金(月額):市民税非課税世帯100,000円・市民税課税世帯70,500円

※養成課程の最後の12か月はそれぞれ4万円加算されます。

②修了支援給付金:市民税非課税世帯50,000円・市民税課税世帯25,000円

❁ 支給期間

①修業期間中毎月(上限4年)

②養成機関のカリキュラム修了時

❁ 申請方法

事前の申し込みが必要です。



高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❁ 内容

学び直しのために高等学校卒業程度認定試験合格のための講座を受講した場合、受講費用の一部を受講開始時、修了時及び試験合格時に支給します。

❁ 対象者

自立に向けた計画(母子・父子自立支援プログラム)の策定を受けているひとり親家庭の親又は子

❁ 支給額(通信制の場合)

①高等学校卒業程度認定試験講座開始時に4割(上限10万円)

②高等学校卒業程度認定試験講座修了時に1割(①+②で上限12万5千円)

③修了から2年以内に試験に合格した場合1割(①、②の支給額と合算して上限15万円)

※通学併用の場合は上限が異なりますのでお問い合わせください。

❁ 申請方法

事前の申し込みが必要です。

そのほかの支援



公営住宅

問 市営・県営住宅への入居に関すること

長野県住宅供給公社上田管理センター ☎0268-29-7010

(被災等による市営住宅への一時的な入居相談:住宅政策課 ☎0268-23-5176)

❁ 内容 入居申込にあたり、抽選回数または倍率が優遇される制度があります。

❁ 対象 ひとり親世帯及び多子世帯等で一定の要件を満たす方



ひとり親家庭等子どもの生活・学習支援事業

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❁ 内容

ひとり親家庭の児童の学習習慣を確立するため、学習ができる居場所(塾)を提供します。

❁ 対象者

児童扶養手当を受けている者と同等の所得水準にあるひとり親家庭の小学校5・6年生

❁ 申し込み

募集期間中に参加申込書を提出してください。



入学祝い品・卒業祝い品

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❖ 内容

小学校入学または中学校卒業を迎えるひとり親家庭の児童に、祝い品として図書カードをお送りします。

❖ 図書カードの額

小学校入学 1人3,000円 中学校卒業 1人3,000円

❖ 申し込み

上記へ電話でお申込みください。

交通災害遺児激励品

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❖ 内容

父又は母が交通事故や災害事故で死亡もしくは重度障がい者となった15歳までの児童に年1回図書カードをお送りします。

❖ 図書カードの額

1人5,000円

❖ 申し込み

上記へ電話でお申込みください。

母子生活支援施設

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

❖ 内容

18歳未満の児童を養育している母子世帯が入所できる児童福祉施設です。

児童福祉施設の中で母と子が一緒に生活できる唯一の施設です。

様々な事情により母子生活支援施設へ入所した母と子に対し、世帯状況に応じた日常生活における生活力の向上及び習得支援など、自立のための支援を行います。

❖ 入所負担金

所得に応じて月額負担(0円～)

❖ 申し込み

事前にご相談ください。

相談窓口

母子・父子自立支援員

問 母子・父子自立支援員 ☎0268-23-2000

❖ 内容

ひとり親家庭の自立に必要な情報提供、助言、指導を行います。

❖ 場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

障がいのあるお子さんへの支援

障がいの有無に関わらず、すべてのお子さんが身近な地域でその子にあった支援と療育が受けられるよう、また、そうした支援が切れ目なく一貫して行われるよう、各種のサービスがあります。

問 障がい者支援課

丸子地域自治センター 市民サービス課
真田地域自治センター 市民サービス課
武石地域自治センター 市民サービス課

大手1-11-16

上丸子1612

真田町長7178-1

下武石742

☎0268-23-5158

☎0268-42-1118

☎0268-72-2203

☎0268-85-2068

障害者手帳

障がいにより3つの種類があり、一貫した相談や支援を受けられるよう交付されます。

身体障害者手帳

内容

身体に障がいのある方を対象にした手帳で、程度により1級から6級までの区分があります。

申請方法

障がい者支援課（または、各地域自治センター 市民サービス課）へ必要なものを提出してください。

必要なもの

- 交付申請書
- 所定の診断書
- 写真（縦4cm×横3cm正面脱帽）
- 個人番号がわかるもの
- 身元確認書類

その他

審査・決定を県が行うため、判定まで2か月程度かかります。

療育手帳

内容

知的発達に遅れのある方を対象とした手帳です。

程度により、A1（重度）、A2（中度＋身体障害者手帳1～3級）、B1（中度）、B2（軽度）までの区分があります。

申請方法

児童相談所職員による面接・検査を行います。事前に予約が必要です。

必要なもの

- 交付申請書
- 写真（縦4cm×横3cm正面脱帽）
- 個人番号がわかるもの
- 身元確認書類

その他

審査・決定を県が行うため、判定まで1か月程度かかります。

精神障害者保健福祉手帳

内容

精神に障がいのある方を対象とした手帳で、程度により1級から3級までの区分があります。

申請方法

障がい者支援課（または、各地域自治センター 市民サービス課）へ必要なものを提出してください。

必要なもの

- 交付申請書
- 所定の診断書又は精神障がいを支給事由とする年金証書の写し等
- 写真（縦4cm×横3cm正面脱帽）
- 個人番号がわかるもの
- 身元確認書類

その他

審査・決定を県が行うため、判定まで2か月程度かかります。

Q & A

Q. 障がいがあればだれでも手帳が交付されるの？

A. 障がいがある(診断されている)方でも、程度により手帳が交付されない場合があります。
また、一旦手帳を交付されても、年齢、状態により更新が必要になる場合があります。

各種手当等の支給

特別児童扶養手当

内容

重度若しくは中度の身体障がい又は知的障がい、精神障がいのある、20歳未満の児童の養育者に支給されます。(所得が一定額を超える場合は支給されません。)

手当(月額)

1級:56,800円 2級:37,830円

対象者

在宅の児童で、身体障害者手帳1級～4級程度の児童、療育手帳A、B程度の児童または精神障がいのある児童

申請方法

障がい者支援課(または各地域自治センター 市民サービス課)へ必要なものを提出してください。

必要なもの

- 申請書
 - 戸籍謄本
 - 所定の診断書(ただし、療育手帳A1、身体障害者手帳1級～4級(内部障がいを除く)を所持している場合は省略できる場合があります)
 - 請求者名義の通帳
 - 印鑑
 - 個人番号カードまたは通知カード
 - 本人確認書類(運転免許証等)
 - 障害者手帳の写し
- ※必要に応じて提出する書類があります。

障害児福祉手当

内容

日常生活において、常時介護を必要とする在宅の重度障がい児(20歳未満)に支給されます。(所得が一定額を超える場合は支給されません。)

手当(月額)

16,100円

対象者

在宅の児童で、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の重度障がい児(詳しくは、ご相談ください。)

申請方法

障がい者支援課(または、各地域自治センター 市民サービス課)へ必要なものを提出してください。

必要なもの

- 認定請求書
- 所定の診断書
- 所得状況届
- 手当を受けたい児童名義の通帳の写し

特別児童年金

内容

障害児福祉手当の対象外で、要件を満たした児童を養育している方に支給されます。

手当(月額)

3,500円

対象者

特別児童扶養手当の支給を受けていて、障害児福祉手当の支給に該当しない児童(20歳未満)。

申請方法

障がい者支援課(または、各地域自治センター 市民サービス課)へ必要なものを提出してください。

必要なもの

- 申請書
- 通帳の写し

医療費の助成(自立支援医療)

福祉医療費給付金制度(P22)のほかに、障がいのある児童への医療費の自己負担額の補助があります。児童の自立支援医療は、精神通院医療と育成医療の2種類あります。

自立支援医療

❖ 内容

医療機関での窓口負担が3割(2割)から1割となります。さらに、所得により自己負担の上限月額が設けられ、医療費の自己負担額が軽減されます。

(所得が一定額を超える場合は対象となりません。)

❖ 対象者

《精神通院医療》

精神疾患等を継続的に治療する必要がある方の通院医療費の自己負担分の補助を行います。(上田市の国民健康保険の加入者は、自己負担分が全額補助されます。)

《育成医療》

身体に障がいのある又は現存する疾患を放置すると、将来障がいを残すと認められる児童(18歳未満)に対し、それを除去・軽減する手術等により確実に効果のある治療に必要な医療費の自己負担分の補助を行います。

❖ 申請方法

障がい者支援課(または、各地域自治センター 市民サービス課)へ必要なものを提出してください。

❖ 必要なもの

- 申請書 ○所定の診断書
- 健康保険の資格が確認できる書類の写し
- 個人番号がわかるもの ○身元確認書類

日常生活の支援

発達の遅れや障がいのある児童とその家族を支援するため、障がい福祉サービスがあります。福祉サービスは児童本人が力をつけるために効果的な支援となるよう計画的に行います。サービスの種類や世帯の課税状況等により利用料が決定します。

名称	サービス内容
児童発達支援事業	発達の遅れや障がいのある未就学児が児童発達支援センター等の療育施設へ通い、日常生活での基本的動作や知識等を習得するとともに、集団生活に適應できるよう成長、発達に合わせた指導・訓練等を行います。
保育所等訪問支援事業	保育所等に通う障がいのある児童が、集団生活に適應し安定した利用ができるように、訪問支援員が保育所等に訪問し専門的な支援を行います。
放課後等デイサービス	放課後や長期休み等の学校休業日に、生活能力向上のために必要な訓練を行うとともに、社会との交流を図ることができるよう指導・訓練等を行います。
行動援護	行動上著しい困難がある常時介護を要する障がいのある方に対し、行動する際に生じる危険を回避するための援護、外出時における移動中の介護を行います。
日中一時支援	障がいのある方の日中活動の場を確保し、家族が一時的に休息時間が取れるよう支援を行います。
移動支援	移動に困難な障がいのある方を対象に、外出のための支援を行うことにより、地域での自立生活と社会参加の促進を図ります。
心身障害児(者)タイムケア事業	障がいのある方が家庭で監護を受けることができず一時的に監護を必要とする場合に、登録した事業所や個人に監護を依頼します。

このほかに、居宅介護、短期入所(ショートステイ)等の福祉サービスがあります。詳しくは窓口へご相談ください。

用具等の給付

○ 補装具

❖ 内容

身体機能を補完又は代替し、かつ長時間にわたって継続して使用する義肢や車いす等の補装具について、購入・借受け又は修理の費用を支給します。

❖ 必要なもの

- 申請書 ○ 意見書 ○ 処方箋等
- 見積書 ○ 個人番号がわかるもの
- 身元確認書類 等

❖ 要件

種目により、県の更正相談室の判定が必要です。

❖ 支給額

補装具により上限額が異なります。ご相談ください。

○ 日常生活用具

❖ 内容

重度の障がいのある方の日常生活の便宜が図られるよう、日常生活用具の購入費を給付します。

❖ 必要なもの

- 申請書 ○ 見積書
- カタログのコピー 等

❖ 要件

種目により障がい種別や程度、年齢制限等があります。

❖ 給付額

用具により上限額が異なります。ご相談ください。

その他のサービス・補助

	内容	支給額
児童施設 通園費等補助	児童通所施設等を利用する児童が、通所施設等に通所する場合の交通費を補助します。	交通費(公共交通機関利用代、ガソリン代等)×1/2
心身障害者 歯科治療 通院費補助	重度の心身障がいのある方が、歯科治療のため、重度心身障害者歯科医療を実施している病院に通院する場合の通院費を補助します。	交通費(公共交通機関利用代、ガソリン代等)×1/2
訪問理美容 サービス	重度の障がいのある方で理髪店又は美容院へ出向くことが困難な方が自宅で理美容サービスを受ける場合の理美容師の出張料金を補助します。	2,095円/回(年間最大6回まで)

信州パーキング・パーミット制度

問 障がい者支援課 ☎0268-23-5158 健康推進課(妊産婦の方) ☎0268-23-8244

丸子・真田・武石各地域自治センター市民サービス課

障がいのある方や高齢の方、妊産婦の方など歩行が困難な方が県内の公共施設などの駐車場を利用する場合、専用の案内表示のある駐車区画を利用するために県内共通の利用証を交付する制度です。障がいをお持ちのお子さんや妊産婦の方などが対象になりますのでご利用ください。

❖ 案内表示



車いす使用者用 車いす使用者以外用

発達が気になるときは

まずは、相談しましょう

上田市では、保護者からの発達が心配なお子さんの相談に応じています。まずはお電話で、お気軽にご相談ください。お子さんへの支援を一緒に考えましょう。

ただし、現在お子さんと関わっている機関がある場合はそちらが優先されます。

内容

心理士や作業療法士、理学療法士、保健師、保育士等が、発達が気になるお子さんについて、保護者からの相談に応じています。また、必要に応じて評価や検査、専門医師による相談や、園・学校訪問などを行っています。

相談時間

午前8時30分から午後5時15分まで
※教育相談所は午前9時から午後4時まで

対象年齢

- 0歳～18歳まで 発達相談センター
☎0268-24-7801
- 0歳～おおむね3歳
(乳幼児健診を受けている期間)
健康推進課 ☎0268-23-8244
- 小学校、中学校の児童・生徒
学校教育課(教育相談所)
☎0268-27-0241

支援ノート「つなぐ」

問 発達相談センター ☎0268-24-7801

内容

お子さんの成長の記録や発達などの検査結果、服薬の情報などを綴るためのファイルです。

配布方法

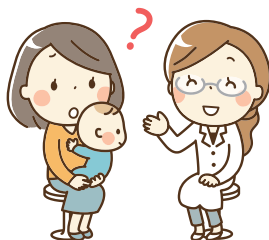
希望された方に無料で配布しています。

配布場所

- 発達相談センター ☎0268-24-7801
- 学校教育課(教育相談所)
☎0268-27-0241
- 障がい者支援課 ☎0268-23-5158
- 各地域自治センター
市民サービス課(丸子・真田・武石)(P24)

活用方法

お子さんの記録を関係者に伝え、相互理解のもとに伸び伸びと生活や学習に取り組めるように、また、関係する支援者がより円滑にかつ継続的に取り組めるように活用してください。詳しくはホームページをご覧ください。



教室

教室名	内容	対象	回数	会場	担当課
すまいる広場	親子遊びを通してお子さんの特性や関わり方を理解し、保護者と共有していく中で、親子が楽しく生活できることを支援します。	0歳児 1歳6か月児 2歳児	月1～2回	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	健康推進課 ☎0268-23-8244
親子教室 たんぽぽ		1～3歳児	月1回		発達相談センター ☎0268-24-7801
げんきっ子クラブ				丸子保健センター	丸子保健センター ☎0268-42-1117

乳幼児健診や保育園などから、必要に応じて発達等の支援を実施しています。

ことばの相談

- ◆ 内 容 言語聴覚士がことばやコミュニケーションなどについての相談を受けます。
- ◆ 対 象 1歳半から就学前まで
- ◆ 会 場 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- ◆ 担当課 ○発達相談センター ☎0268-24-7801

ペアレント・トレーニング

内容	対象	回数	会場	担当課
グループワークでお子さんの行動を理解し対処方法を学んだり、子どもの自己肯定感を高める関わり方を学びます。	育てづらさを感じていたりお子さんの行動の対応に困っている保護者	7回	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	発達相談センター ☎0268-24-7801

住民向け 発達講演会

発達障がいに関する講演会を毎年開催しています。
日程等については、広報に掲載します。ぜひお出かけください。

小学校就学に向けて年中児の保護者向けの相談を行っています

【問】学校教育課(教育相談所) ☎0268-27-0241

◆ 学校説明会(年1回)

支援を必要としているお子さんは、どこの場でどんな支援をしてもらっているのか。それぞれの学校・学級・教室の先生が説明します。どなたでも参加できます。

◆ 教育支援(就学の相談)を行っています。

園長先生に「相談したい」とお話いただくか、直接学校教育課にご連絡ください。

急な病気や事故のとき

急に発熱してしまったときや夜間や休日に症状が悪化してしまったとき、毒物を飲み込んでしまったときなどの情報です。

夜間・休日に病気やけがをしたとき

①電話する、調べる…夜間・休日の医療機関情報

名称	問い合わせ先	こんなとき	時間
緊急医の 情報	上田消防本部	けがや病気で診てくれる病院を教えてください。 ※緊急の場合は 119 番へ電話してください。	24時間 電話対応
	上田東北消防署		
	上田南部消防署		
	川西消防署		
長野県小児救急 電話相談 (#8000)	#8000 ☎026-235-1818 ※15歳以上の方「#7119」へ	夜間のお子さんの急な病気に困ったとき、看護師等が電話相談に応じます。	午後7時から 翌午前8時まで
こどもの救急 (ウェブサイト)	http://www.kodomo-qc.jp/ 	夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供します。	24時間
上田小児 歯科医師会休日歯 科救急センター	☎0268-24-8020	日曜、祝日、お盆、 年末年始 (12月29日から1月3日)	午前9時から午後3時
中毒110番	日本中毒情報センター ①大阪中毒110番 ☎072-727-2499 ②つくば中毒110番 ☎029-852-9999 ③たばこ誤飲事故専用電話 ☎072-726-9922	薬品・タバコなどの毒物・異物を飲み込んだときなどに連絡してください。	①365日 24時間対応 ②365日 24時間対応 ③365日 24時間対応 自動音声による情報提供
夜間当番薬局	☎0268-21-0660	かかりつけ薬局に電話して連絡がつかない場合に連絡してください。	午後7時から 翌午前7時まで

夜間、困ったら
まずここへ

初めての出産時にお配りしてある「子どもの急な病気・ケガ・困ったときのガイドブック」を参考にしてください。

②緊急で受診する…上田市内科・小児科初期救急センター

※内容

夜間の明日まで待てない急な症状のとき、内科的な初期診療と電話相談を行います。

○激しいおう吐や下痢 ○突発的な発熱 ○急な腹痛 ○とまらないせき など

※外科、眼科、歯科等は診療できません。

※電話番号

受診の前に、まずは電話で受診可能かお問い合わせください。

看護師が対応しますので、詳しく症状をお伝えください。

○小児科(15歳以下の方): ☎0268-21-2233

○内 科(16歳以上の方): ☎0268-21-2280

※診療受付時間

午後7時から午後10時30分まで

※診察時間

午後8時から午後11時まで(事前に電話連絡が必要です。)

※電話相談時間

午後7時から午後11時まで

※休診日

8月14日から16日、12月30日から1月3日

※必要なもの

マイナ保険証または資格確認書または保険証、保険証等に併せて窓口に提示するもの(福祉医療費受給者証など)、現金(診療代)、お薬手帳(薬の内容が分かるもの)

※住所

上田市緑が丘1-27-21(信州上田医療センター敷地内)

※注意事項

○喘息などの慢性の病気で経過を見てもらっているときは、まずはかかりつけ医に連絡してください。

○けいれんなどの激しい症状のあるときは慌てず救急車(電話119番)を要請してください。

かかりつけ医を持つことが大切です

身近な「かかりつけ医」を決めておきましょう。毎回違う病院へ行くと、医師も状況がわからないため、日頃の健康状態の説明が必要になる場合や同じ検査を何回も受けなければならない場合があります。かかりつけ医では医師も情報があるのでスムーズに診療が行えます。

こどもの症状は急変することがあるので、気になる症状があれば昼間のうちにかかりつけ医を受診しましょう。

医療機関の検索には、下記の医療機関検索サイトをご利用ください。

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=20>



体罰等によらない子育てのために

子育てを担うのはとても大変なことです。こどもに腹が立ったり、イライラすることは子育て中の親御さんの多くが経験するものですが、こどもへの体罰は法律で禁止されています。親がしつけのためと思っていても、こどもの身体に苦痛や不快感を与えるものは体罰です。

怒鳴りつけたり、こどもの心を傷つける言動もしてはいけません。

恐怖心から一時的に言うことを聞いても、どうしたらよいか自分で考えたりできなくなり、人に対して同じようにしていいと学ぶきっかけになってしまいます。

こんなことしていませんか？

- 何度注意しても言うことを聞かないので、叩いた
- 約束を守らなかったので、夕ご飯を与えなかった
- 「お前なんかいなければいい」などこどもの存在を否定することを言った
- 他のきょうだいと比べてけなした
- こどもの前で夫婦喧嘩をしている

親御さん自身の置かれている状況等で難しいと感じることもあるかもしれませんが、少しずつ工夫してお子さんに関わってみましょう。

○こどもの気持ちや考えを受け止めましょう。問いかけたり相談しながら一緒に考えてあげましょう。

○こどもの年齢や成長・発達の状況によってできることとできないことがあります。また、大人に言われていることが理解できないこともあります。

○肯定文でわかりやすく、具体的に落ち着いて伝え、時には一緒にやってお手本を見せましょう。

○できないことを責めず、良い事、できていることを具体的に褒めましょう。

○言うことを聞かない、にもいろいろあります。「いや」という感情を持つこと自体いけないことではありません。重要なことでない場合は、今はそれ以上やり合わない、というのもひとつです。

○危ないもの、触ってはいけないものは手が届かないようにするなどして叱らないでよい環境づくりを心がけましょう。

○場面を切り替えるなど注意の方向を変えたり、楽しく取り組めることなどこどものやる気に働きかけてみましょう。



困ったときは家庭で抱えず相談しましょう

- 健康推進課の保健師などがお受けする相談専用電話 ☎0268-23-4444 (ふさがずよしよし) 平日9時から16時
- 子育て・子育て支援課の相談員が子育てや夫婦関係の問題などの相談をお聞きます。 ☎0268-23-2000 平日9時から16時
- すぐに近くの児童相談所に相談できる全国共通の相談電話 ☎189 (いちはやく) 24時間受付

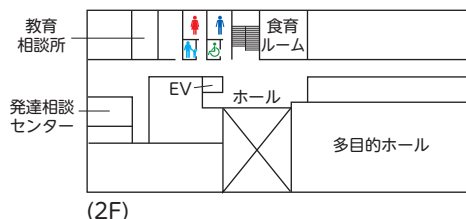
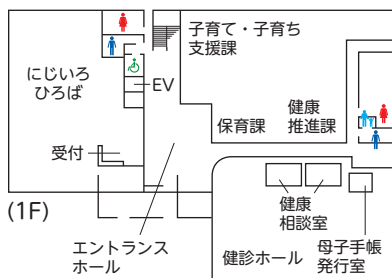


子育てに困ったときはまず相談

0歳から18歳のお子さんとその保護者を対象に、年代によって変わる様々な不安や悩みに対応します。親だけでは解決できず、誰かの力を借りたいこともあるでしょう。そんな時は各窓口気軽に相談してみましょう。

	種類	内容	詳細ページ	問い合わせ先
相談	母子保健 コーディネーター	妊娠から出産、生後6か月程度までの赤ちゃんの相談	14	母子保健コーディネーター ☎0268-23-8244
	子育て支援 コーディネーター	子育てに関する相談や情報の提供(0歳～18歳)	15	子育て支援コーディネーター ☎0268-75-2416
妊娠中～ 生まれたら	妊産婦相談	助産師による、妊産婦さんの相談	19	健康推進課 ☎0268-23-8244
	健康相談	保健師などによる、お子さんの健康相談	28	健康推進課 ☎0268-23-8244 丸子保健センター ☎0268-42-1117 真田保健センター ☎0268-72-9007 武石健康センター ☎0268-85-2067
	離乳食とこどもの 食事相談	管理栄養士による個別相談	29	健康推進課 ☎0268-23-8244
	歯の相談	歯科衛生士の個別相談	29	健康推進課 ☎0268-23-8244
	育児110番	子育てに困ったときの相談専用電話	29	健康推進課 ☎0268-23-4444
	育児110番	子育てに困ったときの相談専用電話	29	健康推進課 ☎0268-23-4444
入学したら	教育相談	児童の不登校などについての相談	54	教育相談所 学校教育課 ☎0268-27-0241 ☎0268-23-5101
ひとり親 家庭への支 援	母子・父子 自立支援員	ひとり親家庭への情報提供や相談	61	子育て・子育て支援課 ☎0268-23-2000
発達が 気になる ときは	発達相談	0～18歳までの相談	67	発達相談センター ☎0268-24-7801
		0歳～おおむね3歳までの相談	67	健康推進課 ☎0268-23-8244
		小学校、中学校の児童生徒の相談	67	学校教育課(教育相談所) ☎0268-27-0241
こどもの問 題で困った ときは	家庭児童相談	児童の養育などの相談	71	子育て・子育て支援課 ☎0268-23-2000

健康プラザ案内図



上田市 子育て応援ハンドブック

令和7年4月発行

発行

上田市／株式会社サイネックス



上田市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部

〒102-0083

東京都千代田区麹町5-3

TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 長野支店

〒380-0823

長野県長野市南千歳2-12-1

TEL.026-267-7133

※掲載している広告は、令和7年2月現在の情報です。



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。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

医療・介護を通じて 地域のしあわせ創りに貢献します

診療科

- ・内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科・腎臓内科・腎臓内科（人工透析）
- ・神経内科・心療内科・外科・心臓血管外科・整形外科・脳神経外科・形成外科・精神科
- ・膠原病リウマチ科・小児科・皮膚科・泌尿器科・眼科・耳鼻いんこう科
- ・リハビリテーション科・放射線科・救急科・歯科・歯科口腔外科・麻酔科（岡元 和文）

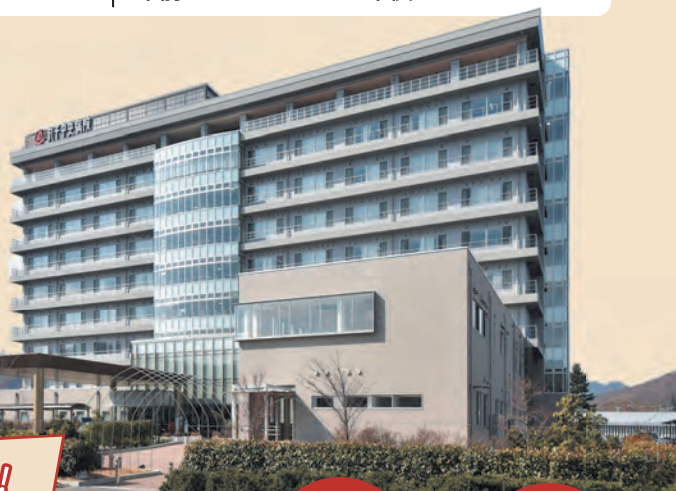
診療時間

受付時間

午前 8:20~11:30 / 午後 13:30~16:30

診察時間

午前 9:00~12:00 / 午後 14:00~17:00



看護師・介護職募集!!

私たちは、患者さんひとり、ひとりの想いに応える
「ぬくもりあるケア」を目指しています

有給取得率

75%

育児休暇
取得率

100%

採用特設
サイト



他の職種も
積極採用中!

見学・お問い合わせ随時受付中

☎0268-43-4098 (人事課 直通)

- ・資格取得支援制度
- ・院内保育所
- ・研修センター設置
- ・職員レストランあり

仕事と両立
しながら
資格取得が可能



丸千中央病院
MARUKO CENTRAL HOSPITAL

TEL: 0268-42-1111
<https://maruko-hp.jp/>

〒386-0405 長野県上田市市中丸子 1771-1

アクセス

しなの鉄道「上田」駅から車で約 20 分
千曲バス 鹿教湯線（丸子、鹿教湯方面行き）乗車
または、JR バス 関東 長久保線（長久保行き）乗車

【関連施設】 介護老人保健施設「御所苑」（上田市御所 666） / 上田透析クリニック（上田市御所 674）

LINE



X

