

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

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）

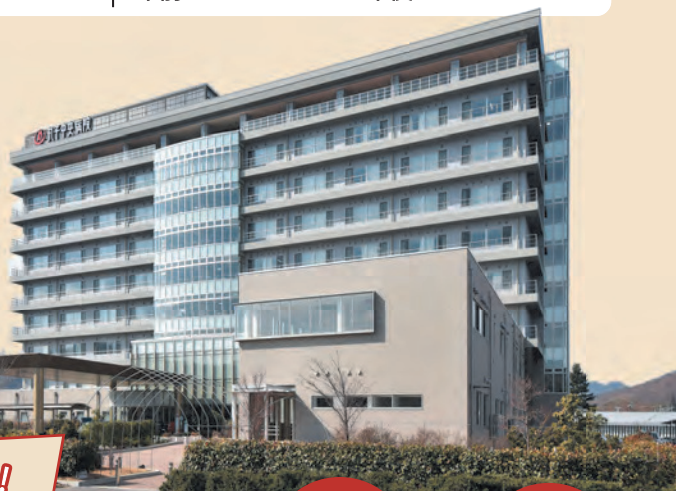
診療時間

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）

