

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！



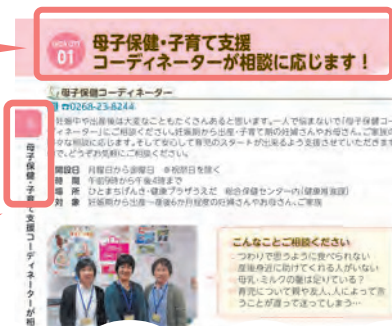
「上田市 子育て応援ハンドブック」は、お子さんを授かった方、これから上田市で子育てされる方を応援する様々な情報をまとめたものです。子育て関連施設や子育てマップも掲載していますので、ぜひ毎日の暮らしの中でお役立てください。

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 スマイルママネット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、しだいに自分でつっぱろうとします。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」