



* 子育てひろばは、おおむね3歳未満のお子さんとその保護者を対象に、交流の場・育児に関する相談を行う目的で開催しています。
 予約不要・利用料無料です。お気軽にご利用ください。

※内容が変更や中止になる場合もあるため各ひろばへお問合せの上お出掛けください。

会場	開催曜日・時間	お知らせ	講座など
中央子育て支援センター (にじいろひろば) (26-3096)	月～日曜日 (土日祝日も開催) 10:00～16:00 ※9/20、10/11 10:00～12:00 13:00～15:45	・休止日 9/2(火)、18(木) 10/2(木)、20(月) ・ランチタイム 月、水、金曜日(祝日を除く) 11:00～13:00	・毎週月曜日 10:45～、14:45～「絵本の時間」 ・9/20(土)、10/11(土) 13:00～15:45「マタニティ&ベビーday」 ・9/4(木)、10/16(木) 10:45～、14:45～「ふれあい遊びの時間」
神科子育て支援センター (21-1222)	月～土曜日 9:00～12:00 13:00～15:30 土曜9:00～12:00	・休止日 9/12(金)、10/10(金) 9/18(木)午前、25(木)午前 ・木曜日は午後のみ開催	・毎週水曜日 10:30～、14:00～「絵本の時間」
泉田子育て支援センター (23-3320)	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～15:30	・10/7(火)泉田保育園行事につき午前は 10:30からの開催 午後は通常 ・水曜日は午後のみ開催	・毎週火曜日 午前・午後 各1回「絵本の時間」
中丸子育て支援センター (42-2678)	月～土曜日 9:00～12:00 13:00～15:30 土曜9:00～12:00	・金曜日は午後のみ開催	・毎週木曜日 午前・午後 各1回「絵本の時間」 ・9/29(月)～10/1(水)「手形・足形アート」先着40人
真田子育て支援センター (73-2140)	月～土曜日 9:00～12:00 13:00～15:30 土曜9:00～12:00	・休止日 9/1(月)、10/6(月) 10/15(水)午前、22(水)午前 ・ランチタイムは平日11:00～12:00	・毎週金曜日「絵本の時間」 ・9/9(火)「絵本で育つことばの力」※要予約 ・10/28(火)「体を動かして遊ぼう」※要予約
清明 子育てひろば (22-2252)	月・水・金曜日 9:30～14:30	・休止日 9/15(月)、10/13(月) ・振替開催日 9/18(木)、10/2(木) 10/16(木)	・9月 来館した方から「木の実で秋のかざり物」 ・10月 来館した方から「4つのひろばdeハロウィンを楽しもう」 ～かわいいおばけ～
大星 子育てひろば (27-5610)	火・木・金曜日 9:30～12:30	・休止日 9/23(火) ・振替開催日 9/1(月)、8日(月) ・親子ともに上履きをお持ちください ・駐車場に関してはひろばへお問い合わせください	・9/26(金) 10:30～ パネルシアター ※要予約 ・10/7(火)、9(木)、10(金) 来館した方から 「4つのひろばdeハロウィンを楽しもう」～ハロウィンバッグ～
神科 子育てひろば (25-2055)	火・水・木曜日 9:30～12:30	・休止日 9/23(火) ・振替開催日 9/5(金)、22(月) ・親子ともに上履きをお持ちください	・9/16(火) 10:40～「ベビーヨガ(2か月～1歳半対象)」※来館して予約 ★持ち物:バスタオルかヨガマット ・10/14(火)、15(水)、16(木) 10:00～ 来館した方から 「4つのひろばdeハロウィンを楽しもう」～リストバンド～
東塩田 子育てひろば (38-9150)	月・火・水曜日 9:30～12:30	・休止日 9/15(月)、23(火)、 10/13(月) ・振替開催 9/11(木)、10/9(木)、 10/30(木) ・親子ともに上履きをお持ちください	・9/16(火) 10:40～ パネルシアター ※要予約 ・10/6(月)～9(木) 来館した方から 「4つのひろばdeハロウィンを楽しもう」～おもちゃ作り～
中塩田 子育てひろば (070-4204-4316)	月～金曜日 9:00～12:00	・休止日 9/8(月)・22(月)	・9/5(金)10:00～「7.8.9月生まれのお誕生祝いと絵本の会」※予約不要 ・どなたでも参加できます。お誕生日のお友だちは、記念手形カード プレゼント! ・10/16(木)10:30～「親子でからだを動かそう!」※予約開始 9/29(月)～ ※ひろばに来館して申し込み 10組
丸子 子育てサロン (42-0330)	月～木曜日 9:30～12:00 12:30～15:00 金曜 9:30～12:00 12:30～14:00	・休止日 10/3(金)、7(火)	・9/5(金)、17(水)、30(火)、10/9(木)、24(金)、29(水) 11:00～ にこにこタイム「ふれあい遊びと絵本の時間」 ・9/11(木) ①10:00～ ②10:30～ ③11:00～ 「ポンポンしゃかしゃか・ボールを作ろう」先着各5組 ※予約不要 ・9/26(金)9:30～11:30「しゃぼん玉で遊ぼう」 ・10/16(木) 10:00～11:00「ママのためのリフレッシュヨガ」10組 ※予約開始9/16(火)～ 来館してご予約ください 一般利用は11:00～ ・10/27(月)～31(金)「ハロウィンフォトウィーク」(開館時間内常設) ☺ 仮装して遊びに来てね ☺
武石 子育てひろば (85-2826)	月・火・金曜日 9:30～12:30	・休止日 9/15(月)、23(火)、26(金) 10/13(月) ・振替開催日 9/17(水)、24(水)、 10/15(水) ・ランチタイムは11:30～12:15	・9/1(月) ママのためのリラクゼーション&ストレッチ(外部講師) 10:00～ ・9/16(火)、17(水)、19(金) お楽しみ工作(手形足形アート) 10:00～11:30(各日5名) ・10/31(金) みんなでハロウィン 10:45～11:15 ※要予約・先着10名 予約受付開始→9/22(月)～ ・9/1(月)、10/10(金) 保健師さんの日 受付 10:00～11:00 (保健師さんによる身長・体重測定や育児相談ができます)

公民館 親子の広場

※内容が変更や中止になる場合もあるため各公民館へお問合せの上、お出掛けください。

* 当日受付・参加費：親子1組1回ごとに100円 * 詳細については各公民館に直接お問い合わせください。

公民館・電話番号			日 時		内 容				
中央	(材木町)	22-0760	9/17	水	10:00 ～ 11:30	「あかちゃん広場」	ベビーヨガセラピー 2か月～(持ち物:バスタオル)		
			10/15	水		ベビーダンス 4か月～(持ち物:抱っこひも)			
			9/24	水	10:00 ～ 11:30	「親子ふれあい広場」	グングン うんどうかい		(市ホームページQRコード) 詳細はこちらをご覧ください。
			10/22	水		ハロー！ ハロウィン			
西部	(常磐城)	27-7544	9/4	木	10:30 ～ 12:00	「ブレ親子のびのび広場」	作ってリフレッシュ！	対象は1歳未満の赤ちゃん・保護者、妊婦さん。定員15組。事前申込制	
			10/9	木		絵本は心の栄養			
			9/18	木	10:30 ～ 12:00	「親子のびのび広場」	歌おうチャチャチャ	対象は1歳～3歳の親子。事前申込制。	
			9/25	木			バスに乗っておでかけ♪自然観察会 「ゆうすげと蝶の里・アサキマダラを見に行こう」		
			10/23	木			絵本は心の栄養		
			10/30	木			のびのび運動会		
城南	(中之条)	27-7618	9/2	火	10:00 ～ 11:30	「親子すくすく広場」	リトミック	対象は1歳～3歳の親子。事前申込制。詳細は城南公民館だよりをご覧ください。	
			9/30	火			風船あそび		
			10/7	火			フィットネス		
			10/28	火			ハロウィンごっこ		
			9/9	火		「赤ちゃん広場」	ふれあいあそび 手形足型アート制作		
			10/14	火			ベビーダンス		
上野が丘	(住吉)	24-0659	9/8	月	10:00 ～ 11:00	「親子ふれあい広場」	ふうせんであそぼう	主に就園前の乳幼児とその保護者対象。 定員:親子20組。事前申込制。 前期分9回を通して受付しています。 単回での申込みも可 詳しくは右のQRコードよりHPをご覧ください。	
			9/22	月			おさんぽしよう (消防署見学)		
塩田	(中野)	38-6883	9/1	月	10:00 ～ 11:30	「親子ふれあい広場」	おりがみ体験(水あそび)	参加したお子さんに合わせた内容に変更する場合があります。 わらべうた、ベビーマッサージは毎回やっています。	
			9/29	月			芝生であそんでみよう！		
			10/6	月			たっぷりお絵かき		
			10/20	月			わらべうたで遊ぼう		
川西	(小泉)	22-5004	9/8	月	10:30 ～ 11:30	「親子ふれあい広場」	おまつりごっこ	事前申込制 詳しくは川西公民館へ	
			9/29	月			バスに乗って山王山公園へ秋の遠足		
			10/6	月			秋のリズムあそび		
			10/20	月			ハッピーハロウィン		
丸子	(上丸子)	42-3147	9/10	水	10:00 ～ 11:30	「親子であそぼうグーチョキパ」	おさんぽ(ラベンダー園)と簡単な工作	事前申込制(定員10組) 詳しくは丸子公民館へ	
			10/8	水	10:00 ～ 11:30	「親子であそぼうグーチョキパ」	図書館でおはなし会		
			10/1	水	10:30 ～ 11:30	「抱っこdeライブ」	お子様を抱っこして聴ける生演奏	申込不要 お問合せは丸子公民館へ	



子育て相談

* 各子育て支援センターでも随時相談を受け付けています。

相談内容	相談方法等	予約	受付・面接時間等	面接場所	受付電話番号
育児110番 (子育て相談専用電話)	電 話	不要	平日9:00～16:00	———	23-4444 (健康推進課)
歯の相談	面接(歯科衛生士)	必要	平日9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	23-8244 (健康推進課)
離乳食・子どもの食事相談	面接(管理栄養士)		毎週月曜日午前		
育児相談	面接(専門相談員)		不定期		
家庭児童相談	電話・面接 (専門相談員)	不要	平日9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	23-2000 (子育て・子育て支援課)
ことばの相談	面接(専門相談員)	面接は要予約	不定期	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 発達相談センター	24-7801 (子育て・子育て支援課)
発達相談	電話・面接 (専門相談員)		平日9:00～16:00 (面接相談の予約は17:15まで)		

* 『子育て支援センター通信』はホームページでもご覧いただけます。下記をご参照ください。

上田市公式ホームページ <<http://www.city.ueda.nagano.jp>>

①トップページ → ②健康・福祉・子育て → ③子育て → ④子育て支援センター → ⑤子育て支援センター通信 →

* 『上田市メール配信サービス』に登録すると、楽しいイベント情報や便利な子育て情報のほか、緊急時の情報や安全安心のための情報が携帯電話やスマートフォンに自動に配信されます。ぜひご登録ください。右の二次元コードから簡単に登録できます。

