



あなたの子育てをサポートします

上田市

子育て応援ハンドブック

上田市 × 株式会社サイネックス

2026
年度版



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	20
おでかけ・ 仲間づくり情報	29
こどもを預けたい。 どうしたらいい？	43
保育園・幼稚園・ 認定こども園	47
もうすぐ小学生	53
ひとり親家庭への 支援	58
障がいのある お子さんへの支援	62
発達が 気になるときは	66
急な病気や 事故のとき	68
体罰等によらない 子育てのために	70
相談窓口一覧	71

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/kekkonkosodate/>

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

1 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。



2 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。

3 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。



4 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。

いつでも! 誰でも! どこからでも!



上田市

子育て応援ハンドブック

電子ブック案内



タブレット



パソコン



スマートフォン

2026年4月より公開

電子ブックはこんなときに活用できます



外出中に子どもが
発熱して困った…どうしよう



初めての妊娠で手続きや
支援制度がわからない



カレンダー形式の
手続き一覧はないかしら?



次の遊び場は
どこにしようかと悩んだら



冊子が見つからないから
電子ブックで読みたい

ブックマークは
こちらから



地域の子どもたちの笑顔あふれる場所に…

子どもと健康と育児を支える取り組み

小児科 Instagram 開設!



©MARUKOSODATE

赤ちゃんのことや子育てにまつわる疑問に小児科の視点からお答えします。



病児保育について / 病児保育受け入れしています



対象：1歳～小学3年生
定員：1日につき6名まで
時間：8:00～17:00（月～金）
※祝祭日・年末年始（12月29日～1月3日）
上記は休みです。

小児科
予約時間
こちら



小児科 HP



小児科待合室



丸子中央病院正面

産後のお母さんの体づくりを応援します

ママの輪

理学療法士・助産師が産後のお母さんの体をサポート!
※ご希望の場合は右記のQRコードへ



ママの輪 HP

母子訪問

そよ風訪問看護ステーションにて双胎・低出生体重児・体重増加不良等に、助産師が訪問看護いたします。
※詳細は右記のQRコードへ



訪問看護 HP

- ・院内保育所
- ・職員レストランあり
- ・有給取得率 75%
- ・再就職・教育サポート充実

看護師・介護職募集中!
見学・お問い合わせ随時受付中

☎ 0268-43-4098 (人事課 直通)



他の職種も積極採用中! /

採用特設サイト



〒386-0405 長野県上田市市中丸子 1771-1

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

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（大畑 淳）

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）