

とっても便利!

上田市 子育て応援ハンドブック の使い方

「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がりやすく表示。

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。

01 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!

子育て支援センター
0268-23-8244

保健センターが保健士や保健士、子育て支援士が対応いたします。

※受付時間：午前9時～午後5時

※休診日：日曜日・祝日・年末年始

※お問い合わせ先：子育て支援センター（保健センター）

※お問い合わせ先：子育て支援センター（保健センター）

子育て支援センターが相談に応じます!

◆こんなこと相談ください
◆つらいと思うようなら相談したい
◆保健士に話かけてくれる人がほしい
◆母乳・ミルクの量は足りている?
◆育児について質問や悩みなどについて話
うかがってほしい

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!

「外出先でこどもがケガをした!」「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。

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
設や公園の位置を確認できます。

親子で遊びに行ける
お出かけ情報も満載!

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。

※本誌に掲載されている情報は令和8年2月現在のものです。制度の改正等により内容が変更さ
れることがありますので、ご了承ください。

広 告



つくし歯科

歯科・小児歯科・歯科口腔外科
訪問歯科診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	△	休	休
14:00~19:00	○	○	○	○	○		休	休

一緒に働いてくださるスタッフ
を募集しております。
お気軽にお電話でお問い合わせ
ください。

△土曜日は9:00~13:00


0268-26-8148


上田市下塩尻144-3


しなの鉄道線 西上田駅出口 徒歩6分




上田市 子育て応援ハンドブック INDEX


 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


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

 赤ちゃんが生まれたら 20

- 届出・手続き 20
- 各地域自治センター一覧 23
- 医療費の助成一覧 23
- 産後の健康管理 24
- 赤ちゃんの健康管理 24
- 産後の生活支援 27
- 育児に関する相談 28

 お出かけ・仲間づくり情報 29

- 子育て支援センター・子育てひろば 29
- 親子の教室・講座 33
- 子育てサークル 34
- 子育てを支援する団体 34
- 子育て家族応援事業 34
- お出かけ情報 35
- 地域で子育て 41

 こどもを預けたい。どうしたらいい？ 43



— 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】10:00~18:00
【定休日】毎週水曜日


 保育園・幼稚園・ 認定こども園	47
● 保育園・幼稚園・認定こども園等の無償化について	52


 もうすぐ小学生	53
● 入学までに行うこと	53
● 教育相談	54
● 転校手続き	54
● 放課後の居場所	55


 ひとり親家庭への支援	58
● 生活支援・手当など	58
● 自立支援	60
● そのほかの支援	61
● 相談窓口	61

 障がいのあるお子さん への支援	62
● 障害者手帳	62
● 各種手当等の支給	63
● 医療費の助成(自立支援医療)	64
● 日常生活の支援	64
● 用具等の給付	65
● その他のサービス・補助	65

 発達が気になるときは	66
● まずは、相談しましょう	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
● 子育てに困ったときはまず相談	71

UD FONT 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。









広 告

一人ひとりと向き合う介護の仕事 はたらき方は 自由自在

理想のはたらき方を叶える。
ご利用者さまに向き合い
より良い暮らしが生まれる。
そんなひとを一人でも多く増やしていくことが
ニチイの使命です。
さあ、「私らしく」をよくぼう。

ニチイなら、
働きながら
介護の資格
が取れます。

Point 待遇・福利厚生が充実しています!! ※条件あり

 受講料0円!資格取得 支援制度	 小学校までの支援制度あり 子ども手当(10歳~18歳)あり	 育児・ 介護休暇
 入社お祝い金 支給	 出産中・出産後の 勤務緩和	 友人紹介 還元金支給



☎ 0268-23-6859

ニチイ学館上田支店
担当:青木・宮澤・小宮山

