

お子さんと楽しくおでかけできる場所や、仲間づくりの情報をご紹介します。

子育て支援センター・子育てひろば

1か月健診終了後からおむね3歳までのお子さんとその保護者、もうじきパパやママになる方などに利用していただく施設です。

- 親子で自由に遊んだり、親同士の情報交換の場として利用できます。
- 子育てに関する講座、子育てサークルの育成、支援など受けることができます。
- 絵本の貸し出しをしています。
- 子育て支援コーディネーターが子育てに関する様々な情報の提供などを行っています。



中央子育て支援センター (にじいろひろば)

中央6-5-39 子育てマップP7
(ひとまちげんき・健康プラザうえだ内)

☎0268-26-3096

- ▶開設日 毎日(月2回休止日あり)
- ▶開設時間 午前10時～午後4時
- ▶庭あり ▶ランチルームあり

ひろば内で、栄養・歯科・保健など各種相談が月1回受けられます。



出張 遊びの広場(神川地区公民館)

蒼久保1212-1 神川地区公民館内 練習室
子育てマップP10

☎0268-26-3096(中央子育て支援センター)

- ▶開設日 毎週火曜日(4月第2週～)
- ▶開設時間 午前10時～正午

神川地区公民館で開設。広いスペースでゆったり遊ぶお部屋です。神川保育園園庭でも遊べます。



神科子育て支援センター

古里137-6 神科第二保育園内 子育てマップP10

☎0268-21-1222

▶開設日時

月～金 午前9時～正午／午後1時～3時30分
(木午前休止)

土 午前9時～正午

▶庭あり(保育園園庭)

園庭でも遊べます(午前11時30分ごろ～正午、
午後1時～2時30分ごろ)



泉田子育て支援センター

小泉1-8 泉田保育園内 子育てマップP8

☎0268-23-3320

▶開設日時

月～金 午前9時～正午／午後1時～3時30分
(水午前休止)

▶庭あり(専用庭・保育園園庭)

園庭でも遊べます(午前11時15分～11時45分
ごろ、午後1時～2時15分ごろ)



中丸子子育て支援センター

中丸子1852-5 中丸子保育園内
子育てマップP12拡大図A

☎0268-42-2678

▶開設日時

月～金 午前9時～正午／午後1時～3時30分
(金午前休止)

土 午前9時～正午

▶庭あり(専用庭・保育園園庭)

専用庭で砂遊びなどが楽しめます。園庭でも遊べます。



真田子育て支援センター

真田町傍陽6293 そえひ保育園内
子育てマップP10

☎0268-73-2140

▶開設日時 月～金 午前9時～正午／
午後1時～3時30分
土 午前9時～正午

▶庭あり(中庭) ▶ランチルームあり

広場と並ぶ部屋でも遊べます。
遊戯室も利用できる時間があります。



清明子育てひろば

大手2-4-41(清明児童クラブ2F)
子育てマップP7

☎0268-22-2252

▶開設日時

月・水・金 午前9時30分～午後2時30分

▶ランチルームあり

大人も子どもも楽しめる「ものづくり」をいろいろ行っています。入園グッズ作りもご相談ください。



大星子育てひろば

中央北3-1-42(大星児童センター) 子育てマップP7

☎0268-27-5610

▶開設日時

火・木・金 午前9時30分～午後0時30分

▶庭あり

広い遊戯室に乗り物やタッチパネルなどがあり、体を動かして遊べます。和室では、プレイハウスもあり、おままごとなどをしてゆったり楽しめます。



神科子育てひろば

住吉551-1(神科児童センター)
子育てマップP10

☎0268-25-2055

▶開設日時

火・水・木 午前9時30分～午後0時30分

▶庭あり

広々とした遊戯室で体を思い切り動かして遊べます。和室には、絵本やままごとなどのおもちゃがあります。



東塩田子育てひろば

古安曾2056-1(東塩田児童センター)
子育てマップP8

☎0268-38-9150

▶開設日時

月・火・水 午前9時30分～午後0時30分

館内は、3つの部屋があり、自由に行き来して遊べます。すべり台やトランポリンで遊べる遊戯室、ゆっくり絵本が楽しめる図書室、和室には赤ちゃん用遊具があります。



中塩田子育てひろば

中野93(中塩田児童クラブ) 子育てマップP8

☎070-4204-4316

▶開設日時

月～金 午前9時～正午

ひろばでは2つの部屋で遊べます。すべり台やブランコもありますよ！座って弾けるおもちゃピアノやドラムが大人気！敷地内では、ヒツジと触れ合えます。



武石子育てひろば

下武石688(武石児童館)
子育てマップP12拡大図B

☎0268-85-2826

▶開設日時

月・火・金 午前9時30分～午後0時30分

▶ランチルームあり(状況により休止の場合あり)

ゆったり遊べる専用のお部屋だけでなく、思い切り走りまわられる遊戯室や庭があります。



丸子子育てサロン

中丸子1623-34 子育てマップP12拡大図A

☎0268-42-0330

▶開設日時

月～木 午前9時30分～正午/
午後0時30分～午後3時
金 午前9時30分～正午/
午後0時30分～午後2時

お庭で砂遊びができます。すべり台のある広い部屋でゆったりと遊べます。



子育てに役立つ情報を載せた「子育て支援センター通信」を毎月発行しています。

また、2か月に1回発行している「園開放・子育てひろば情報」には、地域の保育園や幼稚園などで行われる就園前のお子さんと保護者を対象にした催しや、園開放、各子育てひろばや公民館の親子広場で行われる講座などの情報を掲載しています。

子育て支援センター通信、園開放情報は各子育て支援センターや児童センター、各地域自治センターや公民館、図書館などに設置しています。アリオ上田、イオン上田にも設置しています。また上田市HPでもご覧になれます。



親子の教室・講座

問 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096



上田市にお住まいの方が対象です。(※は上田市外の方でも参加可能)
参加方法や日程についてはチラシや支援センター通信などでお知らせします。

教室名	内容	対象
ノーバディーズ パーフェクト(NP) プログラム	「完璧な親はいない」という意味を持ち、 親同士支えあい、学びあう参加型講座で す。	0歳～3歳の子を持つ保護 者(完全託児)
赤ちゃん ふれあい講座	赤ちゃんと一緒にわらべうたあそびをし たり、同じくらいの赤ちゃんがいるお母 さん同士話をしたり、ゆっくりふれあい を楽しんでもらう講座です。	3か月～寝返りの頃の赤 ちゃんとお母さん
マタニティ&ベビーday	にじいろひろばで赤ちゃん遊びながら 交流や子育てについての情報交換をし ます。初めてママ・パパになる人も子育てに ついて話を聞くことができます。マタニ ティフォト・ねんねアート撮影ができ ます。	・初妊婦さんとその家族 ・第一子が0歳の親子
※絵本の時間	子育てひろば内で、毎週決まった曜日、時 間に保育士が絵本の読み聞かせを行っ ています。	親子
※その他の講座	各子育てひろばでは、年間を通して様々 な親子向けの講座を行っています。	親子
転入者のつどい (子育て支援コーディネー ター☎75-2416)	こどもと遊べる場所、病院、保育園・幼 稚園・認定こども園のことなど、これから 上田市で子育てする皆さんと一緒にお話し します。	転入された子育て中 の方、妊婦さん

子育てサークル

問 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096

詳細につきましては、上記へお問い合わせください。



サークル名	主な活動拠点	サークル名	主な活動拠点
親子リトミック メダカの会♪	中央公民館	絵本読んでの会	城南公民館
にこにこクラブ	上野が丘公民館	きらきらいちご	
親子わくわくクラブ konpeito	塩田公民館	上田子育てママクラブ	
子育て英語サークル マザーグース	塩田公民館		

子育てを支援する団体

団体名	連絡先
チャレンジママプロジェクト	フェイスブック、インスタグラムをご覧ください。 (チャレンジママプロジェクトで検索)
パパカレッジ上田	papacollege@gmail.com ☎050-3483-1388

子育て家族応援事業

問 中央子育て支援センター ☎0268-26-3096

子育て家族 応援事業	わくわく ファミリーフェスタ	親子体操や絵本の読み聞かせ、工作など楽しい催しが盛りだくさん。地域と子育て中の家族との交流、親子のふれあいやコミュニケーションなどを目的に、地域のボランティアスタッフ、子育てサークルなどと協力し開催します。
	わんぱくパーク	上田市内の公園などで散策をしながら自然の恵みを生かした遊びをします。
	ふぁみりー ちゃれんじらんど	親子で楽しめるレクリエーションがいっぱい。親子でいろいろな遊びにチャレンジします。
	こども用品 おさがりひろば ～Child&Babyグッズ 交換会～	短期間で使用しなくなるこどもグッズの引き取り、無料提供の広場。年数回開催します。
父親の子育て 参加支援事業	パパカレッジ上田	「父親であることを楽しもう！」「パパたちにもっと笑顔を！」をスローガンに、キャンプや料理教室、講演会などのイベント企画、悩み相談や父親同士での情報交換などを通して、父親の家事・育児への参加を応援しています。

お出かけ情報

公園

各アイコンの説明



駐車場



トイレ



ベビーシート有(トイレ内)



水飲み場



遊具



動物



芝生広場



あずまや



水遊び

公園名・住所・電話番号	施設内設備	施設情報	
上田城跡公園(児童遊園地) 二の丸6263-イ ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP7)		<ul style="list-style-type: none"> ●春は桜、夏は深緑、秋は紅葉と1年中楽しめ、芝生広場もあります。 ●遊園地には、コンビネーション遊具、砂場、ブランコ等があり、小鳥等の小動物もいます。 	
サントミュージゼ交流芝生広場 天神3-15-15 ☎0268-27-2000 (サントミュージゼ) (子育てマップP7)		<ul style="list-style-type: none"> ●直径約100mの円形芝生広場があります。 ●夏は小さなお子さんも水遊びが楽しめる水深約15cmの親水施設があります。 	
信濃国分寺史跡公園 国分1105 ☎0268-27-8706 (信濃国分寺資料館) (子育てマップP10)		<ul style="list-style-type: none"> ●ケヤキや藤など緑豊かな憩いの場です。 ●公園内にしなの鉄道の線路があり、電車がすぐ近くを通ります。 	
長池公園 上田原1641 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP8)		<ul style="list-style-type: none"> ●夏は、噴水などがある親水施設で水遊びができます。 ●コンビネーション遊具があります。 ●隣接の創造館にはプラネタリウムがあります。 	
川辺町公園 上田原793-2 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP8)		<ul style="list-style-type: none"> ●築山やターザンロープがあります。 ●バスケットコート、ゴールがあります。 ●緩やかな斜面の芝生広場、あずまやがあります。 	
上田古戦場公園 下之条354-1 ☎0268-22-0695 (古戦場公園管理事務所) (子育てマップP8)		<ul style="list-style-type: none"> ●ローラー滑り台(こども用)があります。 ●あずまやでお弁当も食べられます。 	



お出かけ・仲間づくり情報

公園名・住所・電話番号	施設内設備	施設情報	
<p>半過公園 (上田道と川の駅) 小泉3923 ☎0268-75-0587 (上田道と川の駅) (子育てマップP8)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●大きな芝生広場、あずまや、ドッグランなどがあり、大人も一緒に家族で楽しめる空間です。 ●遊歩道もあり、澄み切った空気と緑溢れる自然の中をウォーキングすることができます。 	
<p>玄蕃山公園 住吉412 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP10)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●見晴らしの丘広場では、天気がいいとアルプスが一望できます。 ●大きな芝生広場や子ども遊戯広場があります。 	
<p>市民の森公園 芳田3780-4 ☎0268-23-0363 (市民の森管理事務所) (子育てマップP10)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●コンビネーション遊具やアスレチックがありシカもいます。 ●春から秋はゴーカートもできます。(有料) ●馬術場で乗馬もできます。(有料) 	
<p>美穂ヶ池市民緑地 大屋66-1 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP10)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●自然を活かしたビオトープ型の公園です。 ●トンボや蝶がたくさん見られます。 	
<p>自然運動公園 下之郷乙935 ☎0268-38-7195 (自然運動公園管理事務所) (子育てマップP8)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●体育館の隣に自然の傾斜を利用した「子どもの広場」があります。 ●あずまやでお弁当も食べられます。 	
<p>山王山公園 古安曾3507-1 ☎0268-23-5127 (都市計画課) (子育てマップP8)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●塩田平を見渡せる広々とした芝生公園です。 ●長いローラー滑り台があります。 	
<p>信州国際音楽村 生田2937-1 ☎0268-42-3436 (信州国際音楽村) (子育てマップP12)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●芝生広場、遊歩道、あずまや、休憩所があります。 ●季節の花が見事でお散歩も楽しいです。 	
<p>丸子公園 上丸子1912 ☎0268-42-1032 (丸子地域建設課) (子育てマップP12拡大図A)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●春は付近の桜が見事です。 ●展望台からの景色が素晴らしいです。 ●ちびっこ広場にたくさんの遊具があります。 	
<p>丸子かわまち公園 塩川2856-1 ☎0268-42-1032 (丸子地域建設課) (子育てマップP12)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●広い芝生広場やアウトドアゾーンがあり、ボール遊び等ができます。 ●川遊びをする時は、ライフジャケットを着用して十分気をつけて。 	

公園名・住所・電話番号	施設内設備	施設情報	
箱置公園 藤原田2 ☎0268-42-1032 (丸子地域建設課) (子育てマップP12)		<ul style="list-style-type: none"> ● 芝生の広場で思い切り遊べます。 ● 池があるので落ちないように気をつけて。 	
丸子ベルパーク 中丸子1821-2 ☎0268-42-1032 (丸子地域建設課) (子育てマップP12)		<ul style="list-style-type: none"> ● 芝生広場と遊具があります。 ● 花壇の花がきれいです。 ● 隣に丸子図書館があります。 	
古城緑地広場 真田町長8064-1 ☎0268-72-4330 (真田産業観光課) (子育てマップP10)		<ul style="list-style-type: none"> ● 真田氏ゆかりの信綱寺門前の自然に囲まれた広場で、散策も楽しいです。 ● 六文銭のオブジェが立つ「歴史の丘」があり水遊びもできます。 	
ともしび公園 下武石1867 ☎0268-85-2793 (武石地域建設課) (子育てマップP12拡大図B)		<ul style="list-style-type: none"> ● オリジナルの特注遊具が立ち並んでいます。 ● 3歳未満児エリアがあり、安心して遊べます。 ● トイレ(ともしび博物館駐車場)は、12月～3月の冬季期間中、閉鎖になるため気をつけて。 	
武石河川公園 上武石 (武石総合グラウンド近く) ☎0268-85-2793 (武石地域建設課) (子育てマップP12拡大図B)		<ul style="list-style-type: none"> ● 武石川沿いにテーブルやベンチがあります。 ● 川遊びをする時はライフジャケットを着用して十分気をつけて。 	

— 広 告 —

未来を建てる。それが私たちの使命です。



株式会社 **宮 下 組**

代表取締役社長 石塚 博敏

〒386-0017 長野県上田市踏入二丁目1番17号 TEL:0268-22-0271(代) FAX:0268-25-6123

公民館の子育て講座・教室

公民館では、こどもや親子が参加できる講座を開催しています。お近くの公民館へお出かけください。

館名・住所・電話番号	講座・教室・対象	内容
中央公民館 材木町1-2-3 ☎0268-22-0760 (子育てマップP7)	親子ふれあい広場 1歳から未就園児と保護者	毎月1回開催。 季節の行事に合わせた遊びを親子で一緒に楽しみましょう。
	あかちゃん広場 生後2か月から1歳までの赤ちゃんと保護者	毎月1回開催。 ベビーダンス、ベビーヨガセラピー、ベビートミックを親子で一緒に楽しみましょう。
西部公民館 常磐城5-4-34 ☎0268-27-7544 (子育てマップP7)	プレ親子のびのび広場 0歳児と保護者、妊婦さん	プレ親子のびのび広場は毎月1回程度、親子のびのび広場は毎月2回程度、いずれも木曜日午前開催(各回ごと完全予約制)。 季節に合わせた遊び・工作・運動などがあります。
	親子のびのび広場 未就学児(主に1歳から3歳児)と保護者	
城南公民館 中之条460 ☎0268-27-7618 (子育てマップP8)	親子すくすく広場 未就園児(主に1歳から3歳児程度)と保護者	月2回程度(火曜日)開催。 季節の遊び、親子フィットネス、音楽あそび、工作など親子で一緒に楽しみましょう。
	赤ちゃん広場 0歳から1歳までの赤ちゃんと保護者	年7回程度(火曜日)開催。 親子ふれあい遊びやベビーダンスを通して、親同士の交流を図りましょう。
上野が丘公民館 住吉378-1 ☎0268-24-0659 (子育てマップP10)	親子ふれあい広場 未就園児とその保護者	前期(4月～9月)8回開催。 後期(10月～3月)8回開催。 親子で季節の行事やふれあい遊びを楽しみましょう。
塩田公民館 中野20 ☎0268-38-6883 (子育てマップP8)	親子ふれあい広場 未就園児とその保護者	毎月1回(月曜日)開催。 ネットワークカーさんが毎回楽しい企画を用意。 気軽な交流の場です。
	親子ふれあい広場 未就園児とその保護者	毎月2回(月曜日)開催。 毎回違う遊びをネットワークカーさんと親子で一緒に楽しみましょう。
川西公民館 小泉863-1 ☎0268-22-5004 (子育てマップP8)	親子deハグして1・2・3♪ 歩きはじめからの未就園児とその保護者	年6回程度(木曜日)開催。 遊びながら多様な動きを経験し親子で触れ合いながら身体感覚を高めます。
	グーチョコキパ 乳幼児とその保護者	毎月開催予定。いろいろな遊びを通して親子のふれあいを楽しみましょう。
丸子公民館 上丸子1592-2 ☎0268-42-3147 (子育てマップP12拡大図A)	抱っこdeライブ 妊娠中の方、乳幼児とそのご家族	膝に抱っこしながら親子で聴く大人のための演奏会。
	親子かるがもひろば 未就園児とその保護者	毎年度5月～3月の計11回開催。 真田・菅平の自然を生かした遊びや季節に合わせた工作や運動で楽しみましょう。 未就園児とその親同士の気軽な交流の場です。
真田中央公民館 真田町長7199-1 ☎0268-72-2655 (子育てマップP10)	親子かるがもひろば 未就園児とその保護者	毎年度5月～3月の計11回開催。 真田・菅平の自然を生かした遊びや季節に合わせた工作や運動で楽しみましょう。 未就園児とその親同士の気軽な交流の場です。

✦図書館のおはなし会・読み聞かせ会

図書館では0歳から利用者カードを無料で作ることができ、上田市・東御市・長和町・青木村・坂城町の5市町村の図書館を利用することができます。本は、お一人10冊まで21日間ご利用いただけます。

図書館が本との素敵な出会いをお手伝いします。各館でおはなし会も開催しています。ぜひご来館ください。

館名・住所・電話番号	休館日	おはなし会・対象	日程	内容
上田図書館 材木町1-2-47 ☎0268-22-0880 (子育てマップP7)	月曜日	おはなしと本の会 ①未就園児 ②園児・児童	毎月第2土曜日 ①午前10時30分～ ②午前11時～	おはなしざしきわらしの会の皆さんによる、おはなしや手あそび、わらべうたなど。 ※入場無料、予約不要
上田図書館 創造館分室 上田原1640 上田創造館3階 ☎0268-27-1758 (子育てマップP8)	月曜日	おはなしと本の会 ①未就園児 ②園児・児童	毎月第4土曜日 ①午前10時30分～ ②午前11時～	おはなしざしきわらしの会の皆さんによる、おはなしや手あそび、わらべうたなど。 ※入場無料、予約不要
上田情報 ライブラリー 天神1-8-1 上田駅前ビル・ パレオ4階 ☎0268-29-0210 (子育てマップP7)	火曜日	絵本大好きっ子 集まれ～ 未就園児～児童	奇数月第1土曜日 午前11時～ ※変更の場合あり	読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本、大型絵本、紙芝居など。 ※入場無料、予約不要
		ことばと遊ぶおはなしの会 未就学児～小学校低学年	偶数月第1日曜日 午前11時～ ※変更の場合あり	「表現を楽しむ会」の皆さんによる絵本、紙芝居、パネルシアター、大型絵本、手あそびなど。 ※入場無料、予約不要
丸子図書館 中丸子1771-11 ☎0268-42-2414 (子育てマップP12拡大図A)	月曜日	おはなし会 ※どなたでも	毎月第3土曜日 午前10時30分～ ※変更の場合あり	おはなしボランティアの皆さんによる、読み聞かせ・大型絵本・紙芝居・パネルシアター・人形劇・手あそびなど。 ※入場無料、予約不要
真田図書館 真田町長7178-1 ☎0268-72-8080 (子育てマップP10)	月曜日	おはなし広場 ※どなたでも	毎月第3土曜日 午前10時30分～	おはなしボランティアの皆さんによる本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど。 ※入場無料、予約不要

- 各図書館(図書室)は、上記以外に館内整理日、年末年始、特別整理期間などで不定休あり。
- 祝日の休館については各図書館へ確認してください。



♣プール

名称・住所・問い合わせ先	営業時間・休館日	施設概要
材木町ちびっこプール 材木町1-14-1 ☎0268-22-8699 (上田城跡公園体育館) (子育てマップP7)	●営業期間 7月上旬～8月下旬 ●営業時間 午前9時～正午 午後1時～午後4時 ●休館日 期間中なし	幼児プール(水深30cm)
自然運動公園プール 下之郷乙935 ☎0268-38-6200(営業期間中) (子育てマップP8)	●営業時間 午前9時～正午 午後1時～午後4時 ●休館日 期間中なし	●流水プール ●徒渉プール ●幼児プール(水深35cm)
依田窪プール 腰越418-3 ☎0268-42-6249(営業期間中) (子育てマップP12)		●流水プール ●スライダープール ●ちびっこプール
アクアプラザ上田 (室内プール) 上塩尻623 ☎0268-26-2626 (子育てマップP8)	●営業時間 午前10時～午後9時 ●休館日 第2・4木曜日 年末年始 ●10月に2週間程度 の臨時休業	●ちびっこプール(水深60cm) ●溪流下り ●ウォータースライダー ●造波プール ●25m×5コース ●小川プール(夏期) ●レストラン (ゴールデンウィーク、夏期)
ふれあいさなだ館 (温泉プール) 真田町長7369-1 ☎0268-72-2500 (子育てマップP10)	●営業時間 午前10時～午後9時30分 ●休館日 毎週火曜日 祝日の時は営業 翌日休み	●水深60cmで滑り台のある小プール ●食堂、休憩室 ●温泉 ●25m×6コース

※日程・営業時間は変更もありますので、詳しくはお問い合わせください。

♣その他

名称・住所・問い合わせ先	営業時間・休館日	施設概要
iプラザうえだ (市民ICT推進センター) 大手2-3-3 ☎0268-71-7591 (子育てマップP7)	●営業時間 午前9時30分～午後8時 (午後6時以降は要予約) ●休館日 毎週木曜日 祝日の翌日等	●布プリンターを使ってトートバックやTシャツに印刷やレーザー加工機でキーホルダー制作等 ●うえだICTクラブ(プログラミングや電子工作、デジタルイラスト等) ●PC・スマホ相談 ●パソコン講座・IT研修



地域で子育て

多くの企業や店舗にご協力いただきながら、地域全体で子育て家庭を応援する環境を整えています。

◆ながの子育て家庭優待パスポート事業

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

子育て家庭を応援したいという協賛店舗のご協力により、実施しています。マナーやモラルを守ってご利用ください。



▶ 内容

対象世帯にパスポートカードを交付し、協賛店舗で買い物などの際にカードを提示することで、割引などのサービスが受けられます。

▶ 配布方法

転入時…住民異動の届け出の際交付します。
妊娠時…妊娠届を提出する際に交付します。

▶ 対象

- 18歳未満のお子さん(18歳に達する年度の3月末まで)がいる世帯
- 妊婦さんがいる世帯

※対象のお子さんが3人以上いる世帯に、多子世帯応援プレミアムパスポートも交付(郵送)しています。

- 協賛店舗は長野県結婚・出産・子育て応援サイト「チアフルながの」でご確認いただけます。
- 長野県公式アカウントを「友だち」追加し、利用登録を行うことで、LINEアプリでながの子育て家庭優待パスポートを利用することができます。協賛店舗に掲示することで紙のカードと同じようにサービスを受けることができます。詳細は「チアフルながの」をご覧ください。



チアフルながの

◆赤ちゃんステーション

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

▶ 内容

乳幼児をつれた保護者が、外出中に授乳やおむつ替えなどに立ち寄ることができるスペースが市内70か所にあります。一般事業所など22か所(一覧参照)、公立保育園・公民館など公共施設49か所

▶ サービス内容

おむつ替えのスペース・授乳ができるスペース・ミルク用のお湯の提供



赤ちゃんステーションがある所にはこちらのマークがあります。▲



「そろって本当？」 子育ての疑問



Q 利き手は直した方がいい？

A 使いやすい手を使わせてあげて！

以前は様々な物が右手用に作られていたため、右手への矯正が一般的でしたが、最近は左手用の製品も充実しており、不便も無くなってきています。無理な矯正はこどもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげてください。



★赤ちゃんステーション一覧表(一般事業所など)

番号	事業者名	住所(上田市)	電話(0268)	利用可能日	利用可能時間
1	甲信マツダ 上田店	常入1-1-55	25-0045	毎日(祝日も可)	午前9時30分～午後6時
2	上田市社会福祉協議会	中央3-5-1	27-2025	月曜日～金曜日	午前8時30分～ 午後5時15分
3	上田しいのみ園	中之条801	27-3166	毎日(祝日も可)	午前9時～午後5時
4	うえだ敬老園	中央3-14-5	28-1165	毎日(祝日も可)	午前10時～午後5時
5	認定こども園 キッズ・うえだみなみ	常田1-4-12	29-3735	毎日(祝日も可)	午前9時～午後5時
6	三好町保育園乳児園	御所232-3	28-1160	月曜日～金曜日	午前9時～午後5時
7	認定こども園 あそびの森あきわ	秋和864-3	27-8820	月曜日～金曜日	午前10時～午後3時30分
8	聖マリア幼稚園	常田2-2-1	22-1398	月曜日～金曜日	午前10時～午後3時
9	イケダ薬局	中央2-6-5	22-0041	月曜日～土曜日	午前10時30分～ 午後5時30分
10	海野町会館	中央2-10-13	22-9301	毎日(祝日も可)	午前10時～午後5時
11	ジュエリー工房 翔	中央2-13-7	22-5625	月曜日、水曜日 ～日曜日	午前11時～午後4時
12	上田ガス(株)	天神4-29-3	22-0454	毎日(祝日も可)	午前8時30分～午後5時
13	特定非営利法人ぼけっと	中央2-10-16	29-0778	月曜日～金曜日	午前11時～午後5時
14	アリオ上田 (2階赤ちゃん休憩室)	天神3-5-1	27-6611	毎日(祝日も可)	午前9時～午後9時
15	イオン上田店 (2階赤ちゃん休憩室)	常田2-12-18	29-8181	毎日(祝日も可)	午前9時～午後10時
16	ブロッコリー上田	塩川1471	34-7755	月曜日、水曜日～ 日曜日(祝日も可)	午前10時～午後7時
17	柳の湯	中央4-10-16	22-2986	月曜日～木曜日、 土曜日、日曜日 (祝日も可)	午後3時～午後8時
18	寿徳堂秋和鍼灸整骨院	秋和542-1	23-8137	月曜日～水曜日、 金曜日～日曜日 (祝日も可)	午前10時～正午 午後1時～午後5時
19	くに整骨院	上田原855 陽光ビル104号室	28-0828	月曜日～土曜日	午前9時～正午 午後2時～午後6時 土曜日:午前9時～ 午後2時 木曜日:午前9時～正午
20	侷なるに屋	殿城978	25-2230	月曜日～金曜日、 第1・3土曜日	平日:午前8時30分～ 午後5時 第1・3土曜日: 午前9時～午後4時
21	信州国際音楽村	生田2937-1	42-3436	火曜日～日曜日	午前8時30分～ 午後5時15分
22	上田温泉 寿久庵	大手1-1-84	22-2353	毎日(祝日も可)	午前11時～午後5時