



* 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 毎月第3土曜日 10:00～12:00 13:00～15:45	・休止日 9/10(木)、9/24(木) 10/6(火)、10/22(木) ・ランチタイムは10月より月曜日から金曜日(祝日を除く) 時間 11:15～13:15	・毎週月曜日 10:45～、14:45～「絵本の時間」 ・9/19(土)、10/17(土) 13:00～15:45「マタニティ&ベビーday」 ・9/29(火) 10:45～、14:45～「ふれあいあそび」 ・10/7(水)、14(水)、21(水)の全3回1コース 「アタッチメントベビーマッサージ」※要予約
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	・木曜日は午後のみ開催	・毎週水曜日 午前・午後 各1回「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	・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」 ・9/28(月)～9/30(水)「手形アート」先着30組
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	・ランチタイムは平日11:00～12:00	・毎週金曜日「絵本の時間」 ・9/16(水) アタッチメントベビーマッサージ ※要予約 ・10/16(金) 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 9/21(月)、9/23(水)、10/12(月) ・振替開催日 9/24(木)、10/15(木)	・9月「音の出るおもちゃを作ろう」 ・10月「4つのひろばdeハロウィンを楽しもう」～くるくるおぼけ～
大星 子育てひろば (27-5610)	火・木・金曜日 9:30～12:30	・休止日 9/22(火) ・振替開催日 9/14(月) ・親子とも上履きをお持ちください	・9/25(金) 10:30～「親子ピラティス」 ※9/1(火)～来館して予約 10組 ・10/6(火)～9(金) 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」
神科 子育てひろば (25-2055)	火・水・木曜日 9:30～12:30	・休止日 9/22(火)、9/23(水) ・振替開催日 9/18(金)、9/28(月) ・親子ともに上履きをお持ちください	・9/15(火) 10:40～「ベビーヨガ」(2ヶ月～1歳半) 持ち物 バスタオルかヨガマット ※来館して予約 ・10/13(火)～15(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」～かぼちゃの帽子～
東塩田 子育てひろば (38-9150)	月・火・水曜日 9:30～12:30	・休止日 9/21(月)～9/23(水)、10/12(月) ・振替開催日 9/3(木)、9/10(木) 10/8(木)、10/22(木) ・親子とも上履きをお持ちください	・9/8(火)「ヨーヨーすくいde水あそび」来館した方から ・10/13(火)、14(水)、19日(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」～キャンディーバックを作ろう～
中塩田 子育てひろば (070-4204-4316)	月～金曜日 9:00～12:00	・休止日 9/14(月)	・9/11(金)「7・8・9月生まれのお誕生祝いと絵本の会」 *どなたでも参加できます。 ※予約不要
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 土日、祝祭日等	・9/11(金) よっちゃん先生とバルーン作り ※予約不要 ①10:00～ ②10:30～ ・9/16(水)～18(金) 大好きな人に送るフォトフレーム作り 受付9:30～11:00(1日10組 先着順) ・9/24(木) しゃぼん玉であそぼう 9:30～11:30 ・10/26(月)～30(金) ハロウィンフォトウィーク 🍷仮装してきてね🍷 ・9/7(月)、9/30(水)、10/9(金)、10/21(水)、10/29(木) 11:00～ にこにこタイム ～ふれあい遊びと絵本の時間～ *10/9(金)はハイハイレースもやるよ！ 詳しくはお問い合わせください。
武石 子育てひろば (85-2826)	月・火・金曜日 9:30～12:30	・休止日 9/21(月)、9/22(火) 10/12(月) ・振替開催日 9/24(木)、10/14(水) ・ランチタイムは11:30～12:15	・9/4(金)、10/6(火) 『保健師さんの日』 受付時間 10:00～11:00 ※保健師さんによる身体・体重測定や育児相談等ができます ・9/28(月)、9/29(火)、10/2(金) 10:00～11:30 『お楽しみ工作②』 内容は来所してのお楽しみ！ 各日5名程度 ※作品をお預かりする可能性があります ・10/30(金) 10:30～11:15 『みんなでハロウィン』 要予約(先着10名) 予約受付 9/14(月)～ 来所して予約

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	9/9	水	10:15 ~ 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)		
			10/7	水			ベビーダンス 4か月～(持ち物:抱っこひも)		
			9/30	水	10:20 ~ 11:30	「親子ふれあい広場」	やきいもごろごろ		(市ホームページQRコード) 詳細はこちらをご覧ください。
			10/21	水			ハロウィン運動会		
西部	(常磐城)	27-7544	9/3	木	10:30 ~ 12:00	「ブレ親子のびのび広場」	一緒に歌いましょう♪	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	
			10/1	木			絵本は心の太陽		
			9/10	木	10:30 ~ 12:00	「親子のびのび広場」	好きな歌は何?みんなで歌おう♪	対象は1歳～3歳の親子。事前申込制。	
			9/17	木			絵本は心の太陽		
			10/8	木			アサギマダラ(蝶々)を見に行こう!		
			10/22	木			のびのび運動会		
城南	(中之条)	27-7618	9/8	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。	
			9/29	火			フィットネス		
			10/13	火			小麦粉ねんど		
			10/27	火			ハロウィンごっこ		
			9/15	火	10:00 ~ 11:30	「赤ちゃん広場」	手足型スタンプ		
			10/20	火			手足型スタンプ		
上野が丘	(住吉)	24-0659	9/28	月	10:00 ~ 11:00	「親子ふれあい広場」	おさんぽしよう(消防署見学)		
			10/19	月			ハロウィン遊び		
塩田	(中野)	38-6883	9/7	月	10:00 ~ 11:30	「親子ふれあい広場」	プールでキラキラ光るシャボン玉であそぼう	申込不要(定員8組)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。	
			10/5	月			たっぷりお絵描きしてあそぼう!		
川西	(小泉)	22-5004	9/7	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	
			9/28	月			バスにのって山王山公園へ秋の遠足		
			10/5	月			秋のリズムあそび♪		
			10/19	月			ハッピーハロウィン		
			9/13	日	10:30 ~ 11:30	秋のファミリーコンサート	コンサートホールに普段は入れない小さなお子さんと御家族向けのコンサート		
丸子	(上丸子)	42-3147	9/9	水	10:00 ~ 11:30	「親子であそぼうグーチョキパ」	図書館で読み聞かせ、本の楽しみ方	事前申込制(10組程度) 上田市LINE 予約・申込〆切	
			10/7	水	10:00 ~ 11:30		親子で楽しむお料理教室		
			10/1	木	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。

