

# Ueda

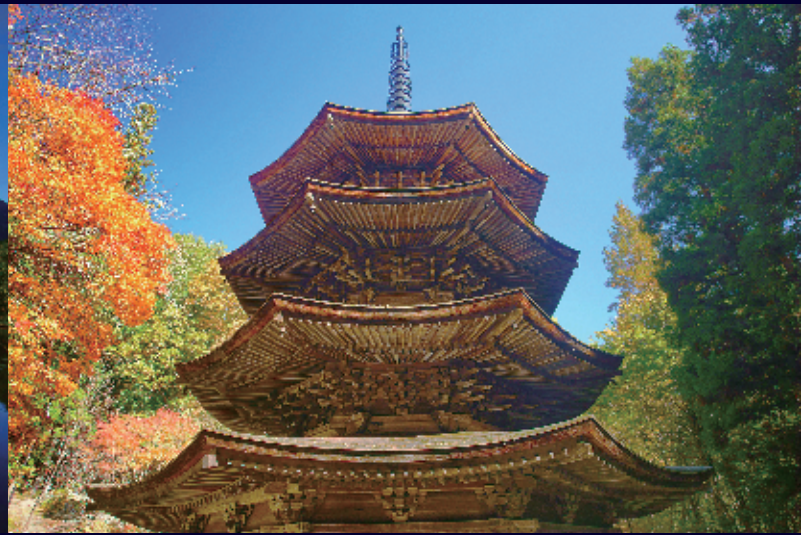
上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ

7月号

2020 (令和2年)

No.329



## 信州上田・塩田平が 日本遺産に認定されました…… 7



特集

## かがやけ上田未来っ子 うえだでこそだて…… 2

市民の皆さまに寄り添い、全力で取り組みます  
6月市議会定例会市長提案説明 …………… 6

お気軽にご相談ください  
SNSで婚活などの情報提供と個別相談を行っています 10

いつでも・どこでも・だれでも  
上田市メールを10言語でお届けします…… 11

「後期まちづくり計画(案)」を紹介  
特集番組「上田市の総合計画」をご覧ください 29

# かがやけ 上田未来っ子

う え だ で こ そ だ て



## う 上田市の今後は？

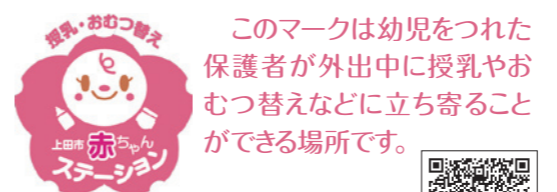


笑う門には福来る。ということわざがあります。「門」は家や家族を現し、笑いの絶えない人の家には自然と幸運が訪れ、幸せがやってくるという意味です。

を大切な視点として、子育て支援施策を総合的に推進していき、切れ目のない支援による子育て環境の充実を目指します。

現在の子育て世代を取り巻く社会環境は、少子化、核家族化の進展、地域のつながりの希薄化など、大きく変化しています。その中でも、妊娠・出産から学童期までのきめ細やかな支援が求められています。市は、「第2次上田市子ども・子育て支援事業計画」を令和2年3月に策定しました。

## 上田市赤ちゃんステーション



市内の設置個所は二次元コードをお読みください

笑顔になれる、仲間ができる、支援の中心地。

子育て支援センター・子育てひろばを存じますか？

市内13か所あり、1か月健診終了後から3歳未満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が利用できます。

- 親子で自由に遊ぶ場所
- 親同士の情報交換の場として利用できます。

子育て支援センター・子育てひろばが子育て支援センターや子育てひろばを巡回して子育てに関するさまざまな情報の提供を行っています。



中央子育て支援センター(にじいろひろば)



## で つかい 心で パパも子育て

子育ては年中無休です！  
子育てや家事をママだけに任せていませんか。  
奥さんだけに負担がかからないように。パパもできることから少しずつ行ってみましょう。  
今回は市で行っているリフレッシュ事業のひとつである「パパのベビードダンス&ママの骨盤ヨガ」の参加者に、日ごろ子育てで思うことを聞きました。



全員、家事・育児を分担して行っているパパさんばかりでした。少しずつできることから家事・育児を行うことが夫婦円満のよつです。

ママは骨盤ヨガでリフレッシュ！  
パパ～ありがとう♡



今井家族  
(パパ) 時間があれば、料理、洗濯などの家事やおむつ換えをしています。  
(ママ) 子育ては大変なことがかりですが、家事分担し夫婦協力しています。



甲田家族  
(パパ) 夜泣きがあって大変な時期ですが、日々の成長を感じるので、楽しい毎日です。  
(ママ) 積極的に子供の面倒も見てくれる素敵なパパです！



高司家族  
(パパ) 休日は子どもという時間を持っています。子どもができることが増えて楽しいです。  
(ママ) 家事を分担しているのが助かります。休日は子どもと遊んでくれて、うれしいです。



大丈夫！一人で悩まないで

子育てに正解はありません。一人で抱えないでください。

一緒に解決に向けて考えていきましよう。私たちもママになったときは何も分らないことばかりで、周りの人に助けをもらいました。

・気軽に相談していいからなう。  
・急に子どもを預けたいんだけど... など  
0～18歳まで幅広く子育てについてお気軽に電話や直接相談ください。

子育て支援センター  
子育て支援コーディネーター  
☎75・2416



子育て支援コーディネーター  
左から小林、青木、工藤

● 離乳食を食べてくれない。  
今の離乳食はグラム単位で決められていて、せっかく離乳食を作ったのに食べてくれない、不安になりますよね。少しずつ食べるだけでもいいですね。

パンダが目印です

● 家でできる簡単な遊びを教えてください。  
各子育て支援センター・子育てひろばに置いてあります「おしらせ」の中に、手遊びや簡単なおもちゃの作り方が載っています。また、市ホームページには、動画で紹介もありますので、参考にしてみてください。



● 屋外で遊べる場所はありますか。  
市内には公園がたくさんあります。子育て応援ハンドブック、市ホームページにも掲載していますので、ぜひお気に入りの場所を見つけてみてください。



## 0～18歳までの子育てについてよくある相談

● 保育園・幼稚園・認定こども園の違いは？  
その園によって特色があります。特色をまとめたものが子育て支援センター・子育てひろばにあります。また、保護者の方の働き方などでも決めるポイントが違いますので、私たちにお声掛けください。

● 上田市に移住したんですが、病院やスーパーがどこにあるのか全く分かりません...  
お住まいの地域によってそれぞれ紹介できます。また、電話でも受け付けています。転入者の方の集いがありますので、興味のある方は連絡ください。

# 子育てを地域のほうがサポートします

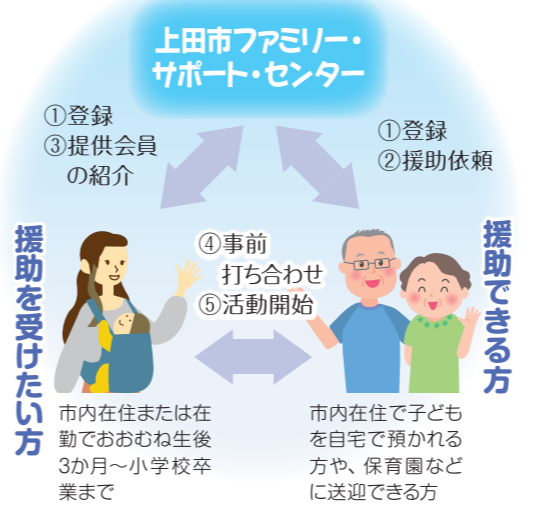


地域で「支える人との架け橋」になり、子育てを応援します

## 上田市ファミリー・サポート・センター

地域の中で「子育ての援助を受けた方」と「子育ての援助ができる方」が会員登録し、子育てを助け合う事業です。こんな時利用できます！

- 保育園・幼稚園や放課後児童施設の送迎や前後の預かり
- 通院、上の子の学校行事など保護者の外出時の預かり
- 保護者の短時間・臨時的就労時の預かり
- 小学校や保育園・幼稚園が休みの時の預かり



● 利用料金…基本 600円 / 1時間

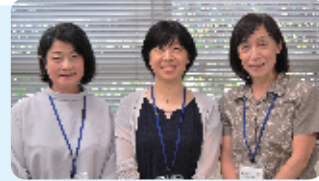
☎ 上田市社会福祉協議会 (受付時間 月～金曜日 9:00～17:00)

上田市ファミリー・サポート・センター本部 ☎21・3016

丸子支部 ☎43・2566

真田支部 ☎72・2998

武石支部 ☎85・2466



本部職員 左から 甲田さん、藤島さん、今井さん

昨年は約1,700件の様々な依頼を頂きました。事前に登録、事前打ち合わせを行うとスムーズに利用ができます。援助できる人は、子どもと接することで、やりがいを感じていると声が多く寄せられています。援助を受けたい方だけでなく、援助できる方もぜひ登録ください。子育て世代を一緒に支えていきましょう。

# それは初耳情報



出産直後のママと赤ちゃんの生活を応援する施設「ゆりかご」

ゆりかごは、核家族で実家の遠い方、家庭での育児が不安な方、産後の肥立ちが思わしくない方などが、赤ちゃんといっしょに泊まって生活し、家事支援を受けながら、心身の回復を図ることができます。上のお子さんと一緒に利用することもできます。(利用予定日の1か月前までに電話で問い合わせください)

支援員がサポートします

支援員 ●職員は保育士の資格があり、利用している期間中24時間交代しながら身の回りのことをサポートします。●食事は産婦人科病院で作るため栄養面の心配はありません。

利用者の声 ●心身ともに安心して利用することができました。●支援員さんのアドバイスがたくさん聞けて良かった。など

☎ ゆりかご(上田市立産婦人科院内) ☎21・5008(9:00～16:00)

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

■上田病院病児保育センター ☎22・6117  
対象:生後6か月～小学3年生のお子さん

■丸子中央病院病児保育センター ☎75・6374  
対象:満1歳～小学3年生のお子さん

【事前登録先】  
☎ 子育て・子育て支援課、市内保育園・幼稚園、各病児保育センター、☎市民サービス課へ

☎ 各病児保育センター、☎子育て・子育て支援課 ☎23・5106

冊子、情報サイト&アプリがあると便利! ご活用ください

### 冊子

子育て応援ハンドブックは毎年更新し、子育て支援センター、子育てひろばで配布しています。今回、紹介できなかった情報が集約されていますので、ご覧ください。

(2020年度版)

### 情報サイト&アプリ

- 結婚や妊娠・出産、子育て、イベント情報、ママブログなど情報発信しています。
- アプリは無料でダウンロードでき、乳幼児健診や予防接種の時期を事前にお知らせします。

上田市 うえだ家族 検索

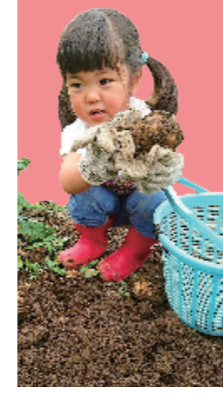
### 発達が気になるときは

保護者からお子さんの発達が心配などの相談を受け付けています。お気軽にお電話ください。お子さんへの支援を一緒に考えましょう。

また、その子らしく発達するための支援が円滑につながるよう、発達に心配があるお子さんの保護者に「支援ノート「つなぐ」」を配布しています。検査結果、受診や服薬内容などの情報をつづったり、お子さんの発達の状況や相談記録などが記入できます。

☎ 発達相談センター ☎24・7801

# 大事な情報 発信中!



# 子どもの居場所づくり 信州こどもカフェ

学習支援や食事提供、悩み相談、学用品などのリソースとさまざまな活動を、月1回以上計画的に開催している場所が「信州こどもカフェ」です。



「おけまる食堂」(平成18年設立)

- 住所…常田3丁目15-50 ローレン栄
- 火曜…学習支援(小～高校生の学習支援をしています)塾ではないため、時に遊んだり、息抜きをしています。
- 木曜…食堂として食事提供をしています。(7月頃再開予定)

## おけまる食堂飯

信州こどもカフェは市内8か所あり、それぞれが活動をしています。今回はその1か所の「おけまる食堂」について紹介をします。

おけまる食堂事務局代表

☎090-4161-0978

小林みゆきさん

おけまる食堂実行委員会

上田東高等学校 JRC(青少年赤十字)班

3年生 西澤紅愛さん

2年生 青木采加さん

「スタッフインタビュー」

☆青木さん

●活動を通じて変化したこととは、小中学生と接して笑顔が多くなりました。

●活動を通してうれしいことは、小中学生と話す回数が増え、相手との距離が縮まったことです。また、子どもたちに「ありがと」と言われると素直に嬉しいです。

☆西澤さん

●JRC班に入ったきっかけは、もともと福祉に興味があり、高校の班活紹介でボランティアしていることを知り、入班しました。将来は福祉の分野でお仕事したいです。

●活動の感想は、地域の方を含めていろんな方と交流できてすごく楽しいです。おけまる食堂は私にとって居心地のいい場所です。

☆小林さん

●きっかけは、子育てで地域の方にお世話になり恩返ししたい気持ちから子どもと関わることをしようと思っていました。

●活動している方はどんな人たち? 地元の高中生や大学生、地域の方などいろいろな方が参加しています。

●利用するにあたっての想い 一人で子育てに悩まず、周りの支援を頼ってほしいと思います。幅広い世代と交流できる場所があります。初めて利用する際に詳しくお話しします。ぜひお越しください。

●最後に一言 食堂ボランティアも募集しています。一緒に子どもたちの笑顔を作りませんか?

その他の市内の信州こどもカフェについて

# 手を取り合い、かがやく未来を応援します



子育て・子育て支援課、中央子育て支援センター職員

子どもたち一人ひとりが、心身ともに健やかに育ち、幸せに暮らすことができる社会を目指すことは、すべての大人たちにとっての願いであり、役割です。

市は、家庭や学校、企業、地域の皆さまと協力・連携しながら子育て支援施策を推進してまいります。みんなで手を取り合い、子育てを支援していきましょう。

活力ある上田市の再生に向け、市民の皆様に取り添い全力で取り組んでまいります。

新型コロナウイルス感染症に対する取組

新型コロナウイルス感染症については、引き続き感染拡大防止対策を行いながら「新しい生活様式」の定着を図り、経済活動の回復を目指します。

資源循環型施設建設の取組

資源循環型施設の建設に向けて、4月に「資源循環型施設検討委員会」から協議結果をいただきました。

教育への取組

市内小中学校では、新型コロナウイルス感染症の影響により臨時休業していましたが、6月1日より通常登校が再開されました。

福祉への取組

公約にも掲げております互いに支え合うまちづくりの指針として、手話言語、情報コミュニケーションに関する条例について検討を進め、上田市障害者施策審議会

産業振興

地域企業の後継者不足問題等に対し、市内商工団体等による支援体制を構築し、円滑な事業承継の支援に取り組めます。

6月市議会定例会で提案説明を行う土屋市長(6月8日)



動画はこちら



市ホームページ



提案説明の全文は、ホームページまたは動画をご覧ください。

日本遺産 JAPAN HERITAGE

レイラインがつなぐ『太陽と大地の聖地』～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～

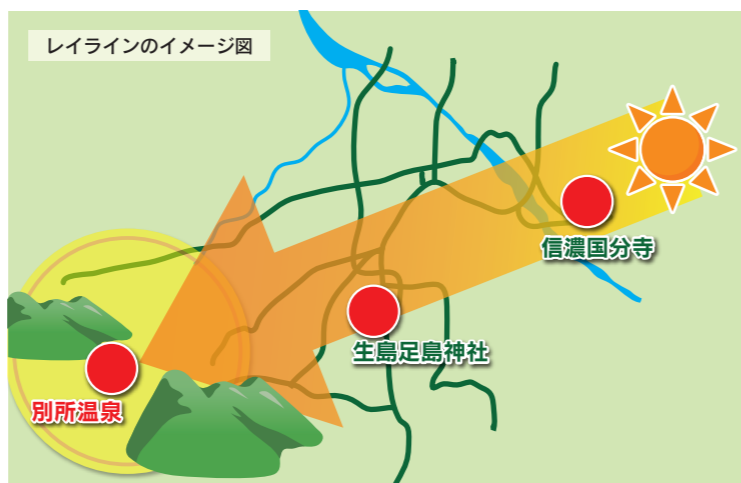


写真・前山寺(上左)・生島足島神社(上右)・舌喰池(下左)・信濃国分寺(下中央)・別所温泉の岳の権行事(下右)

日本遺産は、全国各地に残る文化財を積極的に活用して地域の活性化につなげるため文化庁が認定を行っています(今年度の認定が最後となります)。



信濃国分寺から生島足島神社、別所温泉を通るレイライン\*沿いに多数分布する神社仏閣や雨乞いの祭りなどに見られる、さまざまな「祈りのかたち」を題材とし、降水量が少ない風土で身近な山々に宿る龍神と密接に関わってきた塩田平の人々の暮らしなどをストーリーとしています。



\*レイラインとは、このストーリーでは夏至の朝日が地上を照らす線を指しています。

今後、広報うえだや市ホームページなどでストーリーの詳細を紹介していきます。

生涯学習・文化財課 23・6362

●表紙および上記の写真(信濃国分寺、生島足島神社は除く)は上田市在住の写真家岡田光司さんが撮影されたものです。