

子育てのサポートをしてみませんか？

上田市ファミリー・サポート・センター会員募集・講習会

子育ての手助けをしてほしい方(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償(1時間あたり基本600円)で行う会員組織です。活動に興味がある方や子育て中の方も、お気軽にご参加ください。

主な活動

- 保育園・幼稚園・放課後児童施設の送迎や前後の預かり
- 通院や上の子の行事など保護者の外出時の預かり
- 保育園・幼稚園、小学校の休校時の預かり

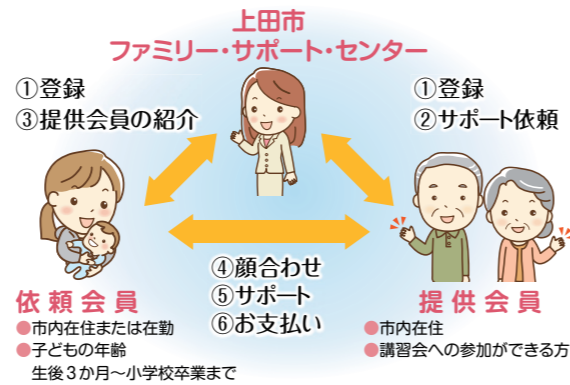
講習会の日程・内容など

開催日	時間	内容
5月26日(木)	13:00～13:50	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:00～15:00	子どもの食事・健康管理
5月27日(金)	13:00～14:20	特別な支援を必要とする子どもへの対応
	14:30～15:30	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
5月30日(月)	13:00～14:30	救命入門コース(心肺蘇生法、AEDの使用方法など)、子どもの事故と安全対策
	14:40～15:40	子どもの身体の発達と病気
5月31日(火)	13:00～14:30	子育て支援サービスを提供するために、保育の心・子どもの世話、子どもの遊び
	14:40～15:10	提供会員との交流会

場所 ふれあい福祉センター 3階訓練室または2階大会議室(中央3-5-1)

申込 5月23日(月)までに、☎へ電話で。 ※託児は先着3名、5月16日(月)までに予約してください。

☎ 上田市ファミリー・サポート・センター本部 ☎21-3016(平日 9:00～17:00)
(子育て・子育て支援課)



地域でつながりあう子育てをめざして

子育てサポーター養成講座(全6回)

参加費
無料

乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで、親子と一緒に子育てについて考え、支援を行うボランティアを養成する講座です。

子育て中の親にとって支えになるのは、日ごろの悩みを聞いてくれたり、見守ってくれたりする方が身近にいることです。子育てサポーター活動を通して一緒に子育て支援の輪を広げていきましょう。

開催日	内容	講師
①6月2日(木)	開講式 講座「ちょっと気になる子を理解するために」	発達相談センター職員
②6月8日(木)	講座「子どもと家庭を育む地域子育て支援」	金山美和子氏 (長野県立大学准教授)
③6月15日(木)	講座「親子に寄り添う支援のあり方」	
④6月22日(木)	講座「今どきのお産について」	市立産婦人科病院助産師
⑤6月29日(木)・30日(木) ※ いずれか1日	親子と関わっていくために (実践とグループワーク)	子育て支援センター保育士
⑥7月7日(木)	修了式	

時間 10:00～11:30(初日は12:00まで。受付 9:30～) **場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 原則全てを受講できる市内在住の方 **申込** 4月25日(月)～5月27日(金)に電話で。

その他 ①～④は託児がありますので、申込時にお知らせください。

⑤⑥はお子さんと一緒にご参加ください。

☎ 中央子育て支援センター ☎26-3096

子育て情報



乳幼児健診の日時は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。
※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知はありません。各医療機関へお問い合わせください。

保健こよみ



赤ちゃん・子どもの病気について

☎ 健康推進課 ☎23-8244

子どもは、感染症にかかったり、けが、誤飲などの事故にあつたりすることも稀ではありません。いつも接している保護者の方がお子さんの様子を観察することで、「いつもと何かが違う」「どこかおかしい」と発見することができます。日頃からお子さんの状態を観察しましょう。

機嫌

機嫌がいい時と悪い時の違いを観察しましょう。

食欲

母乳やミルクを飲む時間や量・回数、離乳食の量・内容を把握しましょう。

肌の様子

ぶつぶつやカサカサ、赤くなっていないか確認しましょう。



目 目やに、目つきなどを観察しましょう。
口 唇の色や、口の中になにかできていないか観察しましょう。

体温 赤ちゃんの平熱は37度前後。体温は、朝、昼、晩の3回測りましょう。
※体温が高く出やすい食後・入浴後・散歩後に測るのは避けましょう

**おしっこ
うんち** 色や量、回数、混入物などを把握しておきましょう。

●かかりつけ医をもちましょう

毎回受診する病院が変わると、日ごろの健康状態の説明や同じ検査を何回もする必要があります。スムーズに受診するためにかかりつけ医をもちましょう。

●医療機関への受診について

第1子の新生児訪問時にお配りしている「困ったときのガイドブック」に受診の目安が記載してあります。大切に保管し、病気やけがの際には参考にしてください。

●上田市内科・小児科初期救急センター

夜間の急な症状(発熱、はげしい嘔吐や下痢、腹痛)のとき、応急的な内科的診療を行います。
※電話相談のうえ、ご利用ください。

電話番号	15歳以下の方は、小児科 ☎21-2233 16歳以上の方は、内科 ☎21-2280
診療日	毎日 ※8月14日～16日、 12月30日～1月3日を除く
診療時間	20:00～23:00 (事前に電話相談のうえ、22:30までに 窓口で受付をしてください)
電話相談	19:00～23:00

子育てサークルの会員を募集しています

☎ 中央子育て支援センター ☎26-3096

子育てサークルの会員になりませんか

サークルは就園前の親子が自主的に集まり、楽しい活動を通して親子のふれあいや子ども同士の関わりなどを経験できます。また、子育てなどの情報交換もすることができ、会員同士で学び合える場です。各サークルでは、子育て中の親子を対象に会員を募集しています。随時見学ができますので、お気軽にお問い合わせください。会費など詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

サークル名	開催曜日	時間	場所	対象年齢
親子体操☆ひよこの会☆	毎週金曜日	10:00～11:00	中央公民館	0歳～未就園児
親子リトミック メダカの会♪	毎週火曜日	10:00～11:30	中央公民館	0歳～未就園児
にこにこクラブ	火曜日(月2回)	10:30～11:30	上野が丘公民館	0歳～未就園児
親子わくわくクラブ konpeito	毎週木曜日	10:00～12:00	上野が丘公民館	0歳～未就園児
子育て英語サークル マザーグース	第2・4金曜日	10:00～12:00	塩田公民館	0歳～未就園児
絵本読んでの会	毎週水曜日	10:15～12:00	城南公民館	0歳～未就園児
きらきらいちご	金曜日(月3回)	10:00～11:30	城南公民館	6か月～未就園児

●ボランティアスタッフを募集します

7つの子育てサークルと子育て支援団体で組織されている「スマイルママネットUEDA」では、一緒に活動していただけるボランティアスタッフを募集します。詳しくは☎までお問い合わせください。