



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。



家庭内の事故予防

健康推進課 ☎23・8244

子どもの事故は安全だと思われている家庭内で多く発生しています。「お口をモグモグしているけど、何を食べたの?」「目を離していたら机にのぼっていた!」など家の中でヒヤッとした経験はありませんか?

年齢(月齢)に応じて起こりやすい事故も変わります

1歳頃までは誤飲事故に要注意

危険ということが分からず、親の見ていない時に危険な物を触ったり、口に入れたりします。



1歳を過ぎたら転倒・転落に要注意

伝い歩きから歩行をする時期はとても不安定で、手を滑らせて転倒することが多いです。高い所の物を取ろうとして、大人が予想もしない場所にのぼって落ちそうになることがあります。



「まだできないだろう」は禁物!

子どもに「危ないよ」「それはダメ」と声をかける前に、はいはいなどをする時のお子さんの目線で家の中の見回りをしましょう。日頃から、家族みんなで片付けや整理整頓、事故予防のためのチェックを習慣づけませんか。市では、**出生届出の際に「赤ちゃん手帳」や「困った時のガイドブック～子どもの急な病気・ケガ～」**を配布しています。ぜひご覧ください。

赤ちゃん手帳

お子さんの発達と事故例や事故予防のために家庭内で気を付けたいことなどを掲載しています。



困った時のガイドブック～子どもの急な病気・ケガ～

事故が起こってしまった時の対応方法を掲載しています。



事故が起きてしまった時、慌ててパニックにならないように、簡単な応急手当やかかりつけ医・緊急連絡先を確認しておきましょう。こどもの救急・病児保育はホームページをご覧ください。



体罰によらない子育てのために⑫ ～体罰は許されないものであることが法定化されました～

子育て・子育て支援課 ☎23・5106

子育ての悩みは一人で抱えず、相談しましょう

子育てが思うようにいかない時や子どもにイライラをぶつけてしまいそうな時、相談できる場所があります。



ひとりで抱え込まずに、ご相談ください。

子育て・子育て支援課

(ひとまちげんき・健康プラザうだ内)

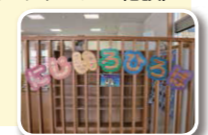
☎23・2000
●受付時間
9:00～16:00
※土日祝日除く。



中央子育て支援センター

(ひとまちげんき・健康プラザうだ内)

☎75・2416
(子育て支援コーディネーター相談)
●受付時間
9:00～16:00
※土日祝日除く。



児童相談所

☎0120・189・783
(専用ダイヤル)
24時間受付(年中無休)

緊急の相談は
いちやく
☎189

●妊産婦・子育てオンライン相談室

新型コロナウイルス感染症により、お子さんを連れての外出が心配、不安な方や出産に向けて不安を抱えている妊婦さんが、自宅でも安心して相談できるように、Zoomを利用したオンライン相談室を行います。詳細は市ホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。

申込 電子申請または電話で。

健康推進課 ☎23・8244

オンライン相談室
(電子申請)



●管理栄養士・歯科衛生士・保健師などによる個別の相談は、随時受け付けていますので電話でご連絡ください。

母乳・妊婦相談室 / 9:30～15:30

(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)

健康相談室 / 9:00～16:00

(身長・体重の計測、育児や食事等に関する相談)

●育児の情報、親子遊び

4か月、7か月、1歳、1歳6か月、3歳ごろのお子さんの成長や発達に必要な情報を動画で配信しています。

動画はこちら



相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先
消費生活相談/市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分/回)	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	12日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	14日(木)				
行政相談/登記・法律相談	20日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216
人権擁護委員による人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110 長野地方方法務局上田支局 ☎23・2001
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方方法務局上田支局		人権男女共生課 ☎23・5393
	7日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター2階第2会議室		丸子解放センター ☎42・6694
	27日(水)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		
女性弁護士による法律相談	28日(木)	10:00～12:00		事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 ☎27・3123 (人権男女共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
	毎週木曜日	10:00～17:00		2日前までに電話で	
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	健康推進課 ☎23・8244
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・健康プラザうだ	事前に電話で	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	子育て・子育て支援課 ☎23・2000
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうだ	不要	教育相談所 ☎27・0241
児童生徒の教育相談 発達相談		8:30～17:15		発達相談センター ☎24・7801	
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日			事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	地域雇用推進課(勤労者福祉センター)	事前に電話で	まいさば上田(生活就労支援センター) ☎71・5552(福祉課)
生活・就労相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	社会福祉協議会(ふれあい福祉センター)	不要	人権男女共生課 ☎75・2245
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎)	不要	

※相談内容によっては、時間や申し込みなどに条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。ご来場の際はマスクの着用をお願いします。



消費生活センターだより⑬ 「光回線をアナログ回線に戻せば料金が安くなる」という勧誘を受けていませんか?

光回線の契約をしている消費者が、「アナログ回線に戻せば料金が安くなる」という勧誘を受けて、必要のないサービスを含む契約や割高な契約をさせられるという相談が上田市消費生活センターへ寄せられています。

●事例

- アナログ回線に戻すと支払いが安くなると勧誘されたところ、説明された覚えのないサービスを含む高額な契約になっていた。
- 大手電話会社から「光回線よりアナログ回線の方が得だから」と電話勧誘され、後日、書面にサインした。その後、工事の連絡をするようにと指示されていた大手電話会社に電話をかけると、「こちらは一切勧誘していない」と言われた。他社の名義をかたる業者は信用できない。キャンセルしたい。

●消費者へのアドバイス

- ①勧誘を受けた事業者名と契約内容をしっかり確認しましょう。大手電話会社を名乗っていても、実際は関係のない事業者が勧誘しているケースが見られます。また、光回線からアナログ回線に戻すことを勧誘のきっかけとして、実際には、手続き代行やサービス内容の詳細が不明な生活サポートなどオプションサービスの契約になっているケースがあります。何の契約をするのか内容を確認し、必要ない契約は、きっぱり断りましょう。
- ②光回線契約をアナログ回線に戻す場合には、NTT東日本にお問い合わせしましょう。手続きは消費者自身でも可能です。
- ③契約してしまった場合は、クーリング・オフができるものもあります。困ったときは、上田市消費生活センター(☎75・2535)か、消費者ホットライン(☎188)へご相談ください。

