



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



交流文化芸術センター ☎27・2000 市立美術館 ☎27・2300
休館：火曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)

最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



子どもの予防接種 ～大切なお子さんを守る予防接種～

健康推進課 ☎23・8244

子どもは大人に比べて、病気に対する抵抗力(免疫)が弱いので、さまざまな感染症にかかります。また、病気によっては、重症化しやすかったり、後遺症の可能性があったりします。予防接種は、そのような病気に対して免疫をつけることができます。

Q なぜ
予防接種が
大切なの？



A 本人が「病気にかからない」「かかっても重症化しない」ためと、周りの人に「うつさない」ためです。社会全体で病気を流行させないことが、周りの人を感染から守ることに繋がります。

効果的な予防接種のために気を付けたいこと

●受けられる時期がきたら、早めに接種

感染症にかかりやすい年齢などをもとに、接種時期が定められています。接種時期を遅らせると免疫がつかいの遅れ、重い感染症にかかる危険性が高まります。

●接種回数を確認

ワクチンによっては、何回かに分けての接種が必要になるものもあります。スケジュール通りに接種することで免疫が強力になり、予防効果が長く続くようになります。



市からの お知らせ

定期予防接種については、対象時期に併せて市から住所地に通知を送っていますので、接種時期や接種回数などをご確認ください。予防接種の接種回数や対象年齢などは市ホームページからも確認できます。



赤ちゃんの発達に合わせて楽しむ基本の遊び

発達相談センター ☎24・7801

子どもの体や心、言葉を育てるためには、赤ちゃんの頃から遊びを通して楽しいと感じることが大切です。

「はいはい」の頃から大切にしたい遊び

「はいはい」は脳の発育を促します！

「はいはい」は手や足で頭や胴体を支えるために必要な体幹やバランス感覚が養われ、カーペットや畳などいろいろな素材できている床を手の平を使って移動するため、たくさん刺激を受けます。興味がある物に近づこうとする好奇心などが芽生え、移動できることで世界も広がります。



身近なものを使って遊び場に！

布団を何枚か重ねてお山を作ってあげるといい遊び場に♪
※赤ちゃんから目を離さず安全に配慮してください。



うつぶせの時に、まずは目の前に興味のあるおもちゃなどを見せて注目を向けさせてから取りに行ける近くに置き、声をかけて応援し、できたら褒めてあげましょう。それが自信となり徐々に離れたところまで行こうとするようになります。そうやって遊ぶことでコミュニケーションの力を育み、ことばの発達にもつながります。「はいはい」あそびのコツを知りたい方はご相談ください。

●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。

日程など詳細は市ホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

オンライン
相談室
はこちら



●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ヶ月、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



群馬交響楽団 上田定期演奏会ー2022春ー ～オール・チャイコフスキー・プログラム～

指揮：小林研一郎 チェロ：宮田大

日時 3月20日(日)
15:00～(開場 14:15)
場所 大ホール
プログラム ロココの主題による変奏曲、交響曲 第5番
料金 S席4,500円、A席3,500円
(U-25 S席2000円、A席1,500円)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)ほか



©山本倫子

◇関連プログラム

【群馬メンバーによる室内楽演奏会】

オーケストラ公演に先立ち、弦楽四重奏の演奏会を地域の公民館で行います。

ヴァイオリン：秋葉美果、原 実和子
ヴィオラ：太田玲奈(上田市出身)
チェロ：ファニー・ブザルグ

日時 3月9日(水) 19:00～20:00(開場 18:30)
場所 西部公民館 大ホール
プログラム チャイコフスキー／花のワルツ、弦楽四重奏曲 第1番
料金 500円
(全席自由、当日券のみ。高校生以下無料。3月20日の公演チケットをお持ちの方は提示で無料)

松本 蘭 ヴァイオリン・リサイタル

ピアノ：酒井有彩

日時 3月5日(土) 14:00～(開場 13:30)
場所 小ホール
プログラム リヒャルト・シュトラウス
／ヴァイオリン・ソナタ
プッチーニ
／オペラ《トゥーランドット》より
「誰も寝てはならぬ」ほか
料金 2,000円(U-25 1,000円)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



© Yoshinori Kurosawa

おしりたんていミュージカル ～むらさきふじんのあんどろじけん～

どんなじけんもプツとかいけつ！
なぞときミュージカル！！

日時 4月24日(日)
①12:00～(開場 11:15)
②15:00～(開場 14:15)
場所 大ホール
料金 全席指定3,500円
(2歳以上有料。2歳未満は保護者1名につき1名
膝上鑑賞無料)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)ほか



※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定、チケット販売中となります。
※掲載の公演については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて一定の間隔を設けて座席を設定する場合があります。
※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミュージーゼ窓口・サントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入できます(入場時要年齢確認)。
※発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方、過去2週間以内に新型コロナウイルス感染症に感染の可能性がある行動歴を有する方は、ご来場をお控えください。また、ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

アソビながらビジュツしよう アソビジュツ！ 「空き箱でつくる四角い輪の動物」

日時 3月20日(日) 10:00～12:30
場所 子どもアトリエ
対象 小学1～3年生
(保護者同伴不要)
定員 16名(応募多数時は抽選)
料金 500円(材料費含む)
申込 2月26日(土)～3月5日(土)に、申込フォームから。



巨匠たちの10代展 ー世界の巨匠たちが子どもだったころー ギャラリートーク 巨匠たちの10代を知る

国内外の巨匠たちの子ども時代の絵をご紹介します「巨匠たちの10代展」。本コレクションを所蔵するおかざき世界子ども美術博物館(愛知県岡崎市)から講師をお招きしてお話を伺います。

日時 3月5日(土) 13:30～14:30
場所 企画展示室
講師 稲垣満春氏
(おかざき世界子ども美術博物館副館長)
定員 先着15名程度
申込 2月26日(土)～3月3日(水)までに、電話で。



上田市立美術館コレクション展Ⅲ 版表現の魅力vol.2 ギャラリートーク

日時 3月5日(土) 11:00～
場所 常設展示室
その他 観覧券をお求めいただき、ご参加ください。



サントミュージーゼ レセプションリスト募集

公演の際にお客様が最初と最後に接する「劇場の顔」ともいえる存在、「レセプションリスト」として、お客様をお迎えしてみませんか。

業務内容 来場者の客席案内・誘導、チケット確認など
募集人数 15名程度
給与・待遇など 時給制、交通費支給(支給規程あり)、社会保険加入(労災のみ)
応募条件 ①18歳以上の方
②採用後、当館指定の研修および公演に参加可能な方
応募方法 申込用紙(ホームページまたは窓口)に記入して、窓口または郵送で提出。
3月2日(木)まで
応募締切 書類選考および面接
選考方法 ※詳細はホームページまたは電話にてご確認ください。

