



乳幼児健診の日は、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。各医療機関へ問い合わせください。

保健こよみ



幼児歯科健診について ～家族みんなで乳歯を守りましょう～

健康推進課 ☎23・8244

子育てでは、「歯磨きを嫌がる」「仕上げ磨きがきちんとできていないかわからない」などの悩みはつきものです。市では、**1歳6か月児・2歳児・3歳児**に幼児個別歯科健診を実施しています。

1歳6か月児

乳歯の奥歯が生え、食べ物をしっかりかむことができるようになる時期

2歳児

甘いおやつやジュースなどをとり始め、むし歯の増加が懸念される時期

3歳児

乳歯がほぼ生えそろう、生活習慣の違いからむし歯の増加や歯並び・かみ合わせの個人差が現れる時期

この健診では、大切な節目の時期に歯や歯肉の診査はもちろん、口腔の発育・歯並びやかみ合わせを確認し、成長に合わせて一人ひとりに合った歯磨きや食習慣など適切な口腔ケアについてご説明します。

- 受診期間** 令和4年3月末まで
- 料金** 無料
- 受診方法** 事前に市内実施医療機関に電話予約のうえ、受診してください。
- 持ち物** 母子健康手帳、歯ブラシ、歯科健康診査票*（ご自宅に届いた通知）、健康保険証、福祉医療受給者証
※歯科健康診査票を紛失した方は再発行しますので、健康推進課（☎23・8244）へご連絡ください。



体罰によらない子育てのために⑪ ～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

●イライラの解消につながる方法を探してみましょう

子どもに対してイライラしてしまうことは誰にでもあることです。子どもの言動だけが原因ではなく、自分自身の体調や忙しさなど、その時の気分が影響してしまったことはありませんか。

イライラ解消法のご紹介

深呼吸して気持ちを落ち着かせ、ゆっくり5秒数える



太陽の光を浴びる



ストレッチでリラックスする



自分に合う方法を見つけてみましょう。

●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



若者の地元就職を応援 「上田で働く、暮らす」

令和5年3月に高校や大学などを卒業する学生の就職活動はこれから本格化します。学生の保護者の方は、ぜひお子さんに情報をお伝えください。



地域雇用推進課 ☎26・6023

市に寄せられた学生の声



自然が豊かで人も温かく、住みやすい上田市で働きたい。

故郷の地域づくりに貢献したい。

地元を離れたことで、さらに上田の魅力に気が付いた。大学を卒業したら上田で暮らしたい。



自分が働ける会社が上田にあるのか。

どんな企業があるかよく分からない。都心部と比べて年収が低い。

交通費が高く、就活のために何回も帰って来られない。

上田に就職したいけれど、上田で就職するためにはさまざまな課題がある…

全国的に見ても雇用状況がいい上田市

有効求人倍率（求職者1人に対する求人数）

ハローワーク上田管内…**1.44倍**

長野県全体……………1.39倍(全国7位)

全国……………1.15倍

ハローワーク上田管内の求人倍率は全国7位である長野県平均よりも高くなっており、コロナ前とほぼ同じ水準です。

就活ワンポイントアドバイス

「製造業には文系学生は就職できない」「今まで学んだことと関係する業種に就職しなければ」……そんな思い込みで就職先を考えていませんか。製造業で活躍する文系学部出身者も大勢います。思い込みを外して自分はどんなことで活躍したいのか考えてみましょう。

上田で働くために、まずは知ろう！事業所や仕事のこと

信州上田地域企業ガイド2023

上田地域には世界を舞台に活躍する製造業や地域に密着した老舗の商店・旅館など、魅力的な企業がたくさんあります。地域企業の紹介のほかにも、先輩社員の声などを掲載しています。学生には、上田商工会議所で1月下旬から配布予定です。郵送希望も受け付けます。LINE『@上田地域で就職!』に友だち登録すると申込フォームが表示されます。

☎ 上田職業安定協会(上田商工会議所内) ☎22・4500



ホームページ

LINE『@上田地域で就職!』

「上田地域で就職!」をLINEで友だち登録して、就活イベントなどの情報を受け取ろう!



@上田地域で就職!

「オンライン就活フェア」開催中!

ホームページから事業所を選んで申し込むと、後日、事業所の方から連絡があり、リモートなどでお話を聞くことができます。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



ホームページ

信州上田地域合同就活フェア

新卒学生の採用意欲のある事業所(約50社)が集まります。採用担当者とお話のことや自分のことを話して、自分が活躍できる事業所を探してみましょう。

日時 ■ 3月3日(木) 13:00～ ■ 4月21日(木) 13:00～

場所 上田東急REIホテル



ホームページ

上田での就活で困ったら…

上田市就労サポートセンター(無料職業紹介)

上田地域の企業情報に精通したコーディネーター(社会保険労務士)が就活をサポートします。

日時 月曜日～木曜日 9:00～、10:00～、11:00～
(各50分、要事前予約)



ホームページ

ミニジョブカフェ「個別相談」

専門のアドバイザーが、就活の進め方の相談や応募資料の添削や面接指導を行います。

日時 毎月第2木曜日、第4火曜日
13:30～、14:30、15:30～(各50分、要事前予約)



ホームページ

◇共通事項 場所 上田市勤労者福祉センター(中央4-9-1) ☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023