



4月1日土

から再開!

シェアサイクル



問

上田地域シェアサイクル活用推進協議会(都市計画課内)

☎23・5134

シェアサイクルは、市内に設置された「サイクルポート」で好きな時間に自転車の貸出・返却ができるサービスです。市では千曲市と連携して、令和3年度から「シェアサイクル社会実験」を行っています。新たな交通手段の一つとして、市内散策や買い物、通勤などにぜひご活用ください。

## ●実施期間

4月1日土～12月17日日

市ホームページ



皆さんの生活に根づいてきています(利用者アンケートより)

令和4年度利用回数:4,754回(令和3年度1,114回 前年度比4.3倍)

利用者満足度:94%※ ※「満足」と「まあ満足」と回答した方の合計値

利用者の声

- 時間を気にせず好きなときに利用できたのが良かった
- 坂道の多い市内の道も電動アシストのパワーで快適に走行できた
- 春や秋の季節は風が気持ちよく、景色を楽しみながら走行でき、より市内散策が楽しめる
- 車だと行きづらい(駐車場づらい)道路沿いなどの店舗へ行くのに便利

「シェアサイクルのある暮らし」を動画で紹介しています



## サイクルポート設置場所



## 利用料金

<1回利用>

110円/30分

<月額会員>

1,650円/月

(30分以内の利用なら月に何回利用しても追加料金はかかりません)

※決済方法はアプリを通じたキャッシュレス決済となります。スマートフォンやクレジットカードを持っていない方には1日バスや4時間バスも販売しています(窓口限定)。

★…令和5年度からの新規ポート  
※ポートは今後追加となる場合があります



## ◆まずは登録をしてみましょう

STEP 1 スマートフォンとクレジットカードを用意




STEP 2 アプリをインストール



STEP 3 利用者情報を入力して登録完了



※4月1日から改正道路交通法の施行により、ヘルメット着用が努力義務となりますので、ご協力をお願いします。



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。

保健ごよみ

## ■間食(おやつ)で栄養を補おう

問 健康推進課 ☎23・8244

子どもは大人に比べて胃が小さく、3回の食事だけでは1日に必要な栄養が摂れないため、間食(おやつ)で不足分を補います。

### ①間食(おやつ)は軽食として考えて

たんぱく質、カルシウム、ビタミンを含んでいる牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。

★1歳半から高校生(17歳)までは成長期のため、大人の約2倍の乳製品が必要になります。

牛乳なら1日400mlが目安です。保育園や小・中学校などではお昼や間食に乳製品は出ていますが、家でも摂ることが大切です。



### ②分量と時間を決めて

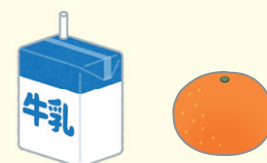
1日の間食の量は、1日の総エネルギー量の約20%が目安です(1～3歳頃まで)。

量が多すぎても食事に影響してしまうため、適量が大切です。

- 1～2歳児は1日2回(午前と午後に分けて)
- 3歳児以上で体重の伸びが良好な場合は午後の1日1回

おやつ例  
(3歳児)

例1 牛乳(100ml)とみかん(1個)



例2 プレーンヨーグルト(100g)とバナナ(1/2本)



## 親子でふれあい遊びを楽しもう

問 発達相談センター ☎24・7801

ふれあい遊びはお子さんとスキンシップやコミュニケーションを楽しむことができ、さまざまな成長につながります。お子さんの顔を見ながら何度も繰り返して遊びましょう。

### ふれあい遊びのメリット

#### こころを育む

肌と肌がふれあうスキンシップをとることで、**幸せホルモン**とされている**“オキシトシン”**の分泌を促します。安心感や情緒の安定につながり、人との関わりを好むようになります。

#### 感覚機能を育む

ふれあうことで触覚が刺激されたり、視覚の発達で人の動きをよく見てまねをしたりします。**感覚機能の発達**で、自分の体のどこに何があるのかイメージができ、体を動かすことが楽しくなります。

#### 記憶力や考える力を育む

何度も同じ歌やリズムに合わせて遊ぶことで、次に何が来るのか想像したり、簡単なルールを覚えたりします。コミュニケーションの楽しみを知り、**他者への親しみや共感の気持ち**が育ちます。

ふれあい遊び♪

いっぽんばしこちょこちょ



お子さんの手の平をやさしく叩いたり、つねったり、くすぐったりする、わらべ歌遊びです。お子さんの手の平だけではなく、足やお腹、背中など、いろいろな身体の部位に刺激を与え、スキンシップをとってみましょう。くすぐったさを「期待して待つ」経験ができる遊びです。くすぐるタイミングや場所を変えて楽しみましょう

行政チャンネルでは、動画で「笑顔で親子のコミュニケーション!子育て支援センターから親子遊び」を紹介しています。

