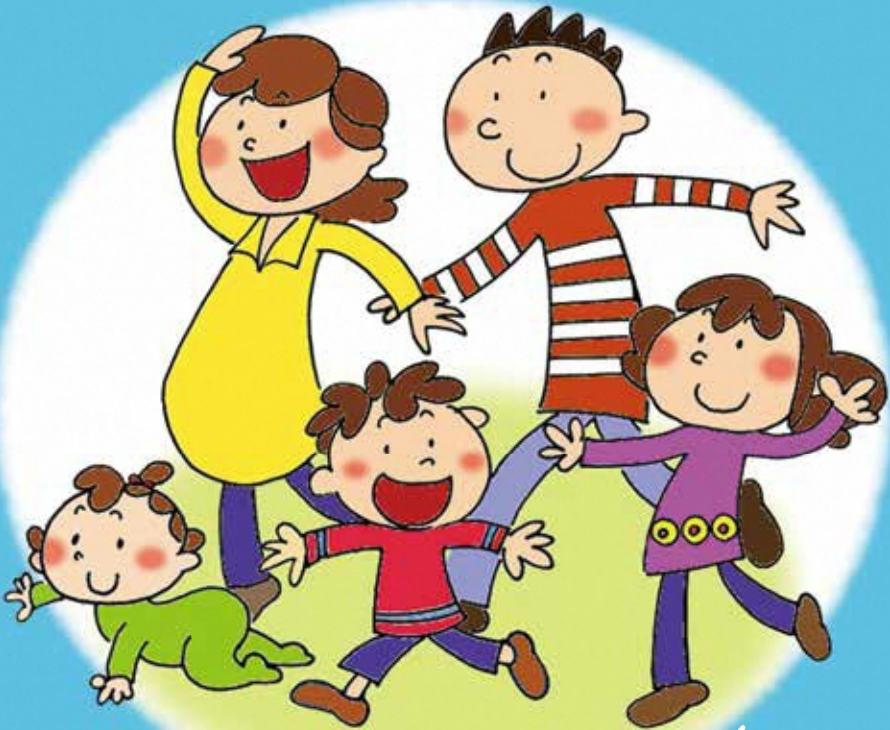


こどもと一緒に

2024年度版

じょうえつ 子育てinfo



妊娠期からのお役立ち

● 子育てサポート ● 入園 ● 医療機関 ● おでかけ ほか

はじめに

「じょうえつ子育てinfo」は、上越市で子育てをしている人や、転入・出産などで子育てを始める人たちの、「知りたい!」「困ったなあ…」の解決をお手伝いしています。

このハンドブックは、今までに寄せられた質問の中で多かった項目を、ピックアップして紹介しました。子育てinfoスタッフが集めた情報のほか、多くの子育て中の人たちの声を参考に記載しています。少しでも皆さんのお役にたてばうれしいです。



～上越市はベビーファースト運動に参画しています～

●略字表記・マークについて

- | | | |
|-------------|----------------------------|---------------|
| 【場】 開設場所 | 【問】 問合せ先 | 【TEL】 電話番号 |
| 【住】 住所 | 【開】 開設期間 | 【時】 開設時間、利用時間 |
| 【¥】 料金等 | 【P】 駐車場情報 | |
| 【休】 休館日、定休日 | (年末年始など、掲載以外の休みがある場合があります) | |

子育てバリアフリー施設



授乳室



オムツ替えスペース
オムツ替え付きトイレ



トイレの
子ども座席



ミルク用
給湯設備・ポット

本誌の内容は2024年4月現在の情報です。内容は変更になる場合があります。

目次

- ・いつ頃から利用できるの？子育てサポート・セミナー
- ・子育て支援情報がほしいとき
- ・子育て世帯で起きる もしも
- ・子どもの権利

妊娠中からのお役立ち情報

P7～

【妊娠～出産】	…8
★出生後に申請する手当等	…11
【子育てサポート】	
子どもの預かり・出産前後の子育て支援制度	…12
子どもが病気のときの預かり	…17
小学校にあがったら	…18
上越市以外の人も利用できる支援	…19
【乳幼児健診】	…22
【医療機関】	
★夜間・休日の急な病気などのとき	…23
★小児科・皮ふ科・耳鼻科	…24
【入園】	
★入園を考える時	
どんな園があるの	…30
保育料／幼児教育・保育の無償化について	…32
入園までのスケジュール	…33
保育園一覧	…36
認定こども園一覧	…38
幼稚園一覧	…40
企業主導型保育園	…41
【相談】	
★相談したい	…43
★ひとり親家庭への支援	…46

おでかけ情報

P47～

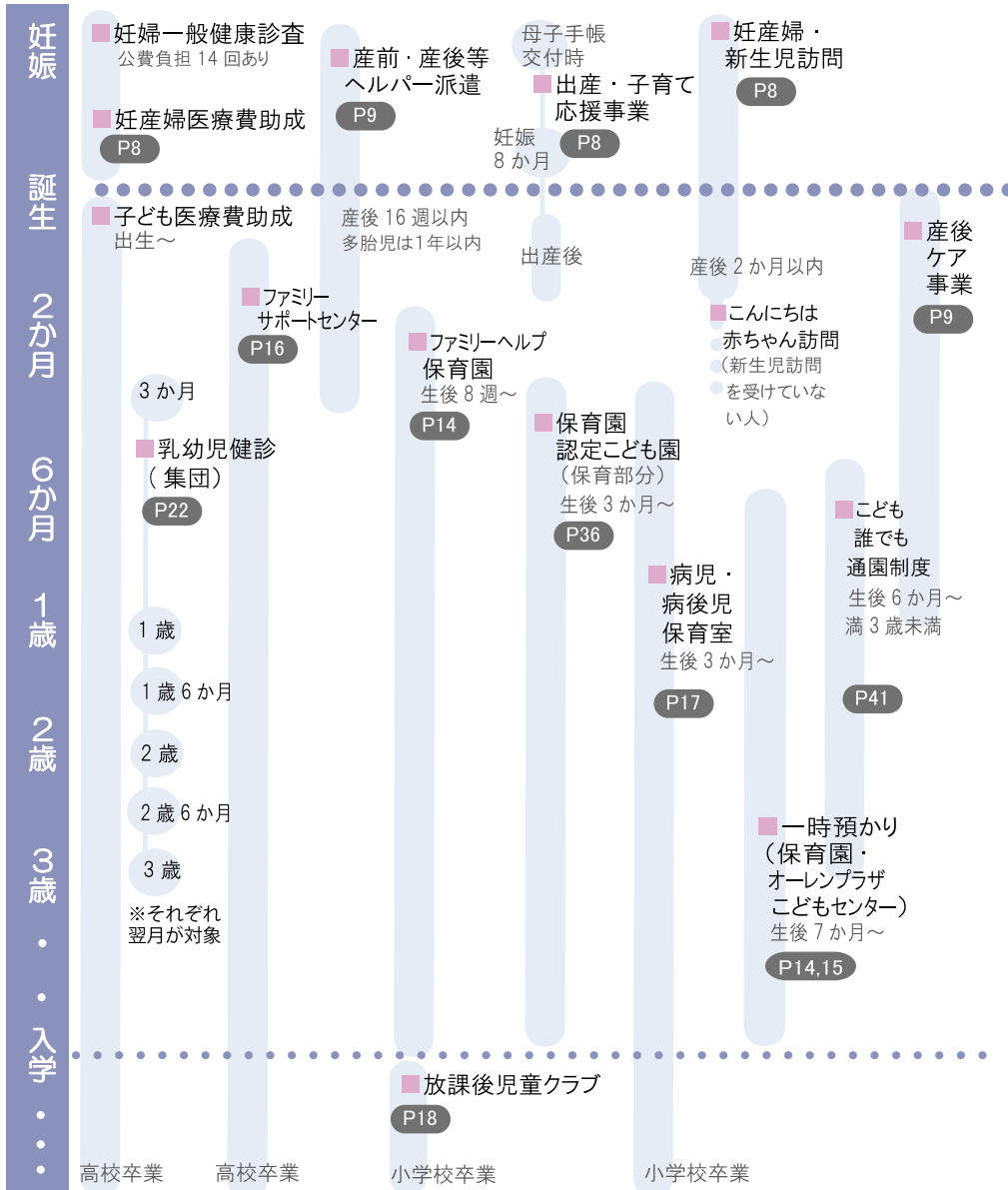
【こどもセンター&子育てひろば】	
こどもセンター	…48
子育てひろば	…50
【サークル・集まり】	…56
【おでかけSPOT】	
おでかけ SPOT	…60
こどもプール併設の公園	…69
妙高&糸魚川エリア	…71

MAP

P73～

いつ頃から利用できるの？

■上越市の 子育てサポート



★セミナー・集まり

妊娠

誕生

2か月

6か月

1歳

2歳

3歳

入学

★おしゃべり会
ほやほや

★ベビー健康プラザ
★ぷちベビー健康プラザ
妊娠中
【毎月】

★マタニティセミナー
赤ちゃんのいる暮らし
子育てinfoセミナー
【6月・12月】

★すくすく赤ちゃん
セミナー
(妊娠編)
(出産編)
【毎月】

妊娠中から
おおむね
6か月未満
の親子
【毎月】

★ぷちベビー健康プラザ
2か月から
5か月の親子
【毎月】

★教えて！
入園制度のこと
子育てinfoセミナー
入園前の子
の保護者
【7月】

★赤ちゃんと一緒に
BP講座
2か月から5か月の
第1子の赤ちゃん
とママ
【5月・8月・11月・2月】

★おしゃべり会
よちよち

おおむね
6か月以上
の親子
【毎月】

★ベビー健康プラザ
6か月から
1歳未満
の親子
【毎月】

★一緒に考えてみませんか
私の子育て
NP講座

★離乳食
相談会

5か月
7か月の
子の
保護者
【毎月】

★すくすくプラザ
1歳から
1歳6か月の親子
【5月・9月・1月】

★パパと
もっと遊ぼう
1歳から
1歳6か月の子と
パパ
【6月・12月】

0歳から
3歳の子
の保護者
【5月・9月・1月】

★セミナー・集まりは
2024年度の予定です
【 】は開催月
(連続講座の場合は初回の開催日)

★ほめ方叱り方

4歳から
小学3年の子
の保護者
【6月】

この他にも、対象年齢を区切らないセミナー等も開催されます
詳細は広報上越をご覧ください

子育て支援情報が欲しいとき

じょうえつ子育てinfo

子育て中、誰かに聞いてみたいこと・困りごと・悩みごとなどに、専任スタッフが、ひとりひとりの状況に合った子育て支援情報をお伝えしています。**とりあえず何でも聞いてください。**

上越のこと
いろいろ知りたい

子育て誰か手伝って！

おでかけ情報



預け先や入園について

オーレンプラザ子どもセンターに スタッフがいます

子どもセンター内でお子さんを遊ばせながら、お話しできます。
電話やメールのほか、オンラインで顔を合わせてお話しすることもできます。

訪問・同行もしています

子どもセンターに来ることが難しい場合は、子育てinfoがご自宅やお近くの公共施設などに伺うことができます。
まずはお電話ください。

【時】 9:00～16:30
(第2・4火曜日、年末年始は休み)

【TEL】 025-526-1214
✉ kosodateinfo@za.wakwak.com

上越市子育て応援ステーション

上越市内の子育てに関する情報を掲載するサイトです。登録者にはメルマガ配信サービスも行っています。

【問】 上越市子ども家庭センター
【TEL】 025-520-5725

健診や親子向けのイベント掲載のカレンダー、子育て関連施設の紹介など、役立つ情報が満載！
内容別、ライフステージ別に検索ができてとても便利です。



パソコン <https://www.jkosodate.jp/>
スマートフォン <https://www.jkosodate.jp/sp/>

子育て世帯で起きるもしも

地震や大雨などの災害だけでなく、子育て中は様々なもしもの事態が発生します。ご自身が急に体調を崩してしまうことや、急な予定で子どもを一時的に預けなくてはならなくなるなど、不測の事態に備えておくことも重要です。

□ もしものときの連絡先を確認する

家族の緊急連絡先や病院の連絡先、ご近所のつながりなどを改めて確認しておきましょう。

□ マザーズバッグの中身を見直す

食べもの、オムツ関連、着替え、歯みがき、おもちゃなど、少しの期間過ごせるものがすぐに用意できるようにしておきましょう。

□ お家の備蓄品を多めに持つておく

食べものやオムツなどは、日頃から少し多めに持つておくようにしましょう。

もしもに役立つ育児のコツ！

- ★ 母子健康手帳や健康保険証は家族がいつでも取り出せる場所に準備しておく
- ★ 母乳で育児をしているひとは冷凍保存をしておいて、体調不良や別のひとに授乳を任せる時に備えておく
- ★ 防災用品として準備するのではなく、普段使うものを多めに準備しておく
- ★ 車の中に少しの間過ごせるものを準備しておき、もしもに備える

監修：ピジョン株式会社

→ 参考

上越市民防災ガイドブック・避難所マップ

地震や風水害・土砂災害等の基礎知識や災害が発生したときの行動、上越市内に開設される避難所の地図などが1冊にまとまっています。各世帯に配布されていますので、お持ちでない方は、問い合わせください。

【問】 上越市危機管理課
【Tel】 025-520-5665



防災ガイドブックが見られます ↑

災害伝言ダイヤル「171」

体験利用日：毎月1日・15日他
詳しくはNTT 東日本ホームページ等で確認ください。
家族との連絡方法については、「上越市民防災ガイドブック P23」にも記載されています。

避難時などに周りの助けが必要になることも。隣近所の人に乳幼児がいる家庭と知っておいてもらうと安心です！

子どもの権利

子どもの権利は、世界中のすべての子どもが幸せに生きるために、生まれながらにして「当たり前のこと」として持っているものです。
市では、すべての子どもの権利が大切にされ、健やかに生活できる社会を目指し、「上越市子どもの権利に関する条例」を制定しています。

<条例に定める子どもの権利>

◆安心して生きる権利

命を大切にされ、みんなに愛されながら、いじめや暴力から守られる

◆自信をもって生きる権利

自分らしく学んだり、遊んだり、意見を言ったりできる

◆地域社会に参加する権利

地域のいろいろな行事に参加して、みんなと一緒に楽しむことができる

◆知らされる権利

知りたいことを正しく教えてもらえる

◆特別な社会的支援を要する子どもの権利／少数の立場に属する子どもの権利

誰もが等しく大切にされる

～子育てをしているみなさんに伝えたいこと～

この子もけっこう
いいところある、
私もけっこう
いい子育てしてる。

完璧なんてできません
子どもが生まれたときは、
親も1年生。
お互い失敗しながら
成長していきなす。

大好き！が伝わるための、
3つの大切なこと
① 人格ではなくて、行為を叱る
② ちゃんと理由を伝える
③ 「～してはダメ」よりも、
「～してね」

出典：明橋大二「日めくり子育てハッピーカレンダー」（1万年堂出版）、
明橋大二「日めくりカレンダー-大好き！が伝わるほめ方・叱り方」（1万年堂出版）

もし、今あなたが困っていたら、ひとりで悩まずだれかに相談してください
困っている人を見かけたときも連絡してください（P43 参照）