

こどもと一緒に

じょうえつ 子育てinfo

2026年度版



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） | | |

本誌の内容は 2026 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。

「じょうえつ子育てinfo」はNPOと行政、企業等多様な担い手が協働し、地域の課題を自ら解決する「平成24年度 新潟県新しい公共の場づくりモデル事業」としてNPO法人マミーズ・ネットと上越市、地域の団体・企業等の協働でスタートしました。この冊子は上越市から「こどもセンター等運営業務の利用者支援事業」として委託を受け作成されたものです。

表紙イラスト：大野あゆみ

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

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 ……19
 - 小学校にあがったら ……20
 - 上越市以外の人も利用できる民間の支援 ……21
- 【乳幼児健診】 ……24
- 【医療機関】
 - ★夜間・休日の急な病気などのとき ……25
 - ★小児科・皮膚科・耳鼻科 ……26
- 【入園】
 - ★入園を考える時
 - どんな園があるの ……32
 - 保育料／幼児教育・保育の無償化について ……34
 - 入園までのスケジュール ……35
 - 保育園一覧 ……38
 - 認定こども園一覧 ……40
 - 幼稚園一覧 ……42
 - 企業主導型保育園 ……43
- 【相談】
 - ★相談したい ……45

おでかけ情報

P49

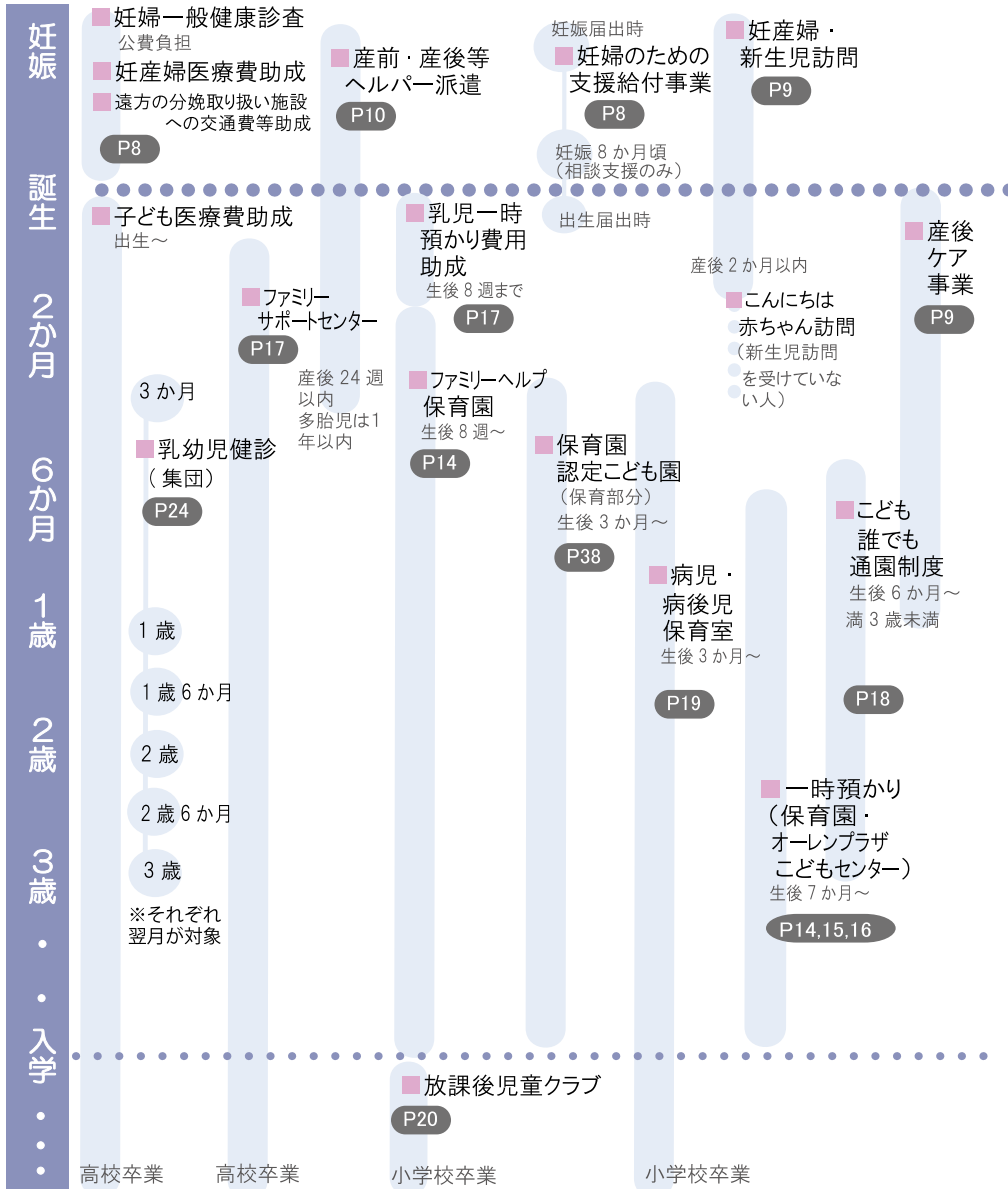
- 【こどもセンター＆子育てひろば】
 - こどもセンター ……50
 - 子育てひろば ……52
- 【サークル・集まり】 ……58
- 【おでかけSPOT】
 - おでかけSPOT ……62
 - 妙高＆糸魚川エリア ……71

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

・
・
・

★パパの情報交流会

★ベビー健康プラザ

★ぶ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】

★おしゃべり会 ほやほや

妊娠中から
おおむね
6か月未満
の親子
【毎月】

★ぶ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】

★パパと赤ちゃんの コミュニケーション講座

2か月から5か月の
赤ちゃんパパ
【9月・3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】

★離乳食 相談会

5か月
7か月の
子の
保護者
【毎月】

★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

0歳から
3歳の子
の保護者
【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】

★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】

★パパの情報交流会

0歳から
3歳頃の子のパパ
【奇数月】

★ほめ方叱り方

4歳から
小学3年の子
の保護者
【5月】

★セミナー・集まりは 2026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)

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！

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。**

預け先や入園について

子育て誰か手伝って！

おでかけ情報

上越のこと
いろいろ知りたい



オーレンプラザこどもセンターに スタッフがいます

こ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

こ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】 上越市こども家庭センター
【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/>

地域子育て相談機関 公式LINE

LINEで相談できる

【問】じょうえつ子育て info

【TEL】025-526-1214

上越市の子育てひろば・こどもセンターは「地域子育て相談機関」です。
公式LINE登録により、LINEで気軽に相談ができます。
こどもセンターのセミナーやイベント案内の他、登録した子育てひろばの「ひろばだより」がLINEで届きます。

【チャット相談タイム】

月・水曜日（祝日およびオーレンプラザ休館日を除く）13：00～15：00

※上記曜日・時間以外も相談は受け付けますが返信に時間を要する場合があります

【登録方法】

公式LINE@134qvpcd または右の二次元コードから

LINEのお友達登録し、下記の情報をトーク画面に入力

①保護者名 ②子どもの名と生年月日 ③電話番号 ④登録したいひろば

※ひろばはp52～55に掲載の21カ所から最大5カ所まで登録できます



↑ここから登録

スマホで予約できる

上越市母子健康手帳アプリ「母子モ」

【問】上越市こども家庭センター

【TEL】025-520-5843

「母子モ」はパパ・ママの出産・子育てを応援するスマートフォン向け無料アプリです。妊娠中からの様子や成長をアプリに記録することができ、子どもの生年月日等から適正な予防接種の時期を自動的に算出し、接種予定日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせします。

母子健康手帳交付や乳幼児健康診査などが母子モからの予約制になりました。母子健康手帳交付時の必要書類もスマートフォンから事前に入力することができます。

【アプリのインストール方法】

右の二次元コードから

【予約できる内容】

母子健康手帳交付、乳幼児健康診査、すくすく赤ちゃんセミナー
離乳食相談会、来所型産後ケア（助産師の健康相談室）



上越市子育て支援 AI チャットボット

24 時間対応

子育て家庭等のみなさんが時間や場所を気にせず、スムーズに必要な情報を得られるよう、24 時間 365 日、AI（人工知能）が妊娠や出産、子育てに関わる情報を提供します。



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「111」

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おうと安心です！