

令和8年度

アッピーファミリーカレンダー



こども保健センター

〒362-0015上尾市緑丘2-1-27

TEL 048-778-8768



事業の会場、問い合わせ先はすべて、こども保健センターです。

～こども保健センター事業一覧～

○ 妊娠の届出・母子健康手帳の交付

予約優先

対象 医療機関で「胎児心拍の確認」や「出産（分娩）予定日」が分かり、医師から母子健康手帳の交付を受けるよう指示を受けた人。

場所 こども家庭センター（市役所5階/こども保健センター）
※妊婦のための支援給付事業についてはホームページをご確認ください。



不妊検査費・ 不育症検査費助成事業



夫婦が共に受けた不妊検査・不育症検査で、対象となる検査開始時の妻の年齢が43歳未満の方が対象です。

妊産婦・新生児訪問 （こんにちは赤ちゃん事業）



妊婦、出産後3か月くらいまでのお母さんとお子さんのいるご家庭に、助産師・保健師が訪問し、育児についての相談に応じます（乳児の体重測定あり）。赤ちゃんが生まれたら、出生連絡票を提出してください。訪問日については、事前にお電話で日程調整します。

葉酸サプリのプレゼント **申込 不要**

プレコンセプションケア事業の一環として「葉酸サプリのプレゼント」をしています。
【対象】婚姻している上尾市在住の女性（妊娠の回数は問いませんが妊娠前の方に限る）
【内容】ご自身の健康について確認する面談を受けた方に「葉酸サプリ（75日分）」をお渡しします。※数量限定です。



妊婦健康診査



新生児聴覚スクリーニング検査

産婦健康診査



1か月児健康診査費用助成

14回分の妊婦健康診査（妊婦健康診査助成券に記載された検査項目のみ対象）、新生児聴覚スクリーニング検査及び産婦健康診査（「こころの健康チェック」の実施の場合のみ対象）、1か月児健康診査の費用の一部を助成します。助成券は母子健康手帳とともに交付します。

産後ケア事業



生後1年未満のお子さんとお母さんで、出産後、産後ケアを必要とする方を対象に医療機関や助産院などで母子の心身のケアや授乳指導・育児相談などが受けられる産後ケア事業を実施しています。産後ケア予約システムから予約してください。

○ 妊婦歯科健康診査

予約制

内容 歯科医師による歯科健康診査
対象 つわりが落ち着いた頃～妊娠35週まで可
※プレママ教室参加者を除く

日程

R8年 4月17日（金）	10月19日（月）
6月18日（木）	12月14日（月）
8月 6日（木）	R9年 2月10日（水）

時間 13:10～



○ プレママ教室

予約制

内容 ・妊娠中の生活・栄養
・妊産婦向けの食事の美食
・口腔ケア・歯科医師による歯科健診
・出産準備

日程

日程	対象出産予定月
R8年 5月12日（火）	R8年 7月～10月
7月10日（金）	9月～12月
9月17日（木）	R8年 11月～R9年2月
11月13日（金）	R9年 1月～4月
R9年 1月 5日（火）	3月～6月
3月 9日（火）	5月～8月

対象 右表対象の妊婦

費用 500円（食事代）

時間 10:15～15:30（受付10:00～）

○ パパママ教室

予約制

内容 沐浴実習、妊婦体験
対象 妊婦とそのパートナー（ひとりでの参加可）
※妊婦はつわりが落ち着いた頃～妊娠33週まで可



日程

平日 9:40～11:20/13:30～15:10
（定員：各12組）

土曜日 9:15～10:30/11:00～12:15
（定員：各18組）

R8年 5月20日（水）	R9年 1月18日（月）
9月 9日（水）	3月12日（金）

R8年 4月18日（土）	11月28日（土）
7月18日（土）	12月19日（土）
8月22日（土）	R9年 2月13日（土）
10月17日（土）	

○ ふたりに育むきずなレストラン

予約制

内容 沐浴実習・妊婦体験後、妊婦は産前からの骨盤・体幹エクササイズを行い、パートナーはランチを作り、二人で食事をします。

対象 妊婦とそのパートナー

※参加はつわりが落ち着いた頃～妊娠33週まで可

時間 9:15～13:00

費用 1,000円（食事代）

日程 R8年 6月13日（土）

定員 15組



乳幼児健康診査

申込 不要 通知 有

受付時間 12:45~13:30

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、おむつ（使用しているお子さんのみ）、健診通知一式

◆健診通知は、健診日の1か月前に郵送します。◆転入等で通知が届いていない場合は、お問い合わせください。

4か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	3歳児健康診査
R8年 4月14日(火)	R8年 4月10日(金)	R8年 4月13日(月)
4月28日(火)	4月23日(木)	4月20日(月)
5月29日(金)	5月 8日(金)	5月15日(金)
6月16日(火)	5月26日(火)	5月25日(月)
6月30日(火)	6月 5日(金)	6月 9日(火)
7月14日(火)	6月26日(金)	6月22日(月)
7月31日(金)	7月 7日(火)	7月 3日(金)
8月18日(火)	7月28日(火)	7月24日(金)
8月28日(金)	8月19日(水)	8月 7日(金)
9月 8日(火)	9月 4日(金)	8月27日(木)
9月25日(金)	9月29日(火)	9月 7日(月)
10月15日(木)	10月 6日(火)	9月16日(水)
10月27日(火)	10月30日(金)	10月13日(火)
11月10日(火)	11月 6日(金)	10月26日(月)
11月27日(金)	11月24日(火)	11月 9日(月)
12月11日(金)	12月 8日(火)	11月18日(水)
12月24日(木)	12月25日(金)	12月 4日(金)
R9年 1月15日(金)	R9年 1月 8日(金)	12月22日(火)
1月29日(金)	1月26日(火)	R9年 1月12日(火)
2月16日(火)	2月 2日(火)	1月22日(金)
2月26日(金)	2月25日(木)	2月 8日(月)
3月16日(火)	3月 2日(火)	2月22日(月)
3月26日(金)	3月23日(火)	3月 5日(金)
		3月30日(火)

※対象：4か月児
指定日の次の次の健診日まで受診可

※対象：1歳6か月児
指定日から2歳の誕生日の健診日まで受診可

※対象：3歳6か月児
指定日から4歳の誕生日の健診日まで受診可

ふたご♡みつごのワクワクルーム

申込 不要

内容 参加者同士の交流会、保育士による手遊び、保健師・管理栄養士による相談、身長・体重測定など

対象 ふたご・みつごの親子（0歳から未就園児）、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦とそのパートナー

時間 10:00~11:30 左記の時間に直接会場へ

日程
R8年 6月 2日(火)
9月 3日(木)
12月 1日(火)
R9年 2月 1日(月)



産後カフェ

予約制

内容 産後の体調管理や赤ちゃんのお世話について助産師による講話、参加者同士の交流、助産師による育児相談などを行います。

時間 10:00~11:30

実施日	対象の生まれ月	実施日	対象の生まれ月
R8年 4月 9日(木)	R8年 1月から3月	10月 8日(木)	7月から9月
5月14日(木)	2月から4月	11月12日(木)	8月から10月
6月11日(木)	3月から5月	12月10日(木)	9月から11月
7月 9日(木)	4月から6月	R9年 1月14日(木)	10月から12月
8月20日(木)	5月から7月	2月18日(木)	R8年11月からR9年 1月
9月10日(木)	6月から8月	3月11日(木)	R8年12月からR9年 2月

相談会

申込 不要 通知 無

内容 身長・体重の計測、発達・育児・食事・歯の相談（保健師・栄養士・歯科衛生士）

受付時間 9:00~10:00 受付時間内に、直接会場へ

10か月児健康相談会	対象の生まれ月	にこにこ健康相談会
R8年 4月21日(火)	R7年 6月	R8年 4月30日(木)
5月21日(木)	7月	5月22日(金)
6月25日(木)	8月	6月29日(月)
7月22日(水)	9月	7月23日(木)
8月31日(月)	10月	8月24日(月)
9月24日(木)	11月	9月28日(月)
10月23日(金)	12月	10月21日(水)
11月30日(月)	R8年 1月	11月26日(木)
12月21日(月)	2月	12月23日(水)
R9年 1月27日(水)	3月	R9年 1月28日(木)
2月24日(水)	4月	2月15日(月)
3月18日(木)	5月	3月19日(金)

※10か月健康相談会は対象月とその翌月の相談日は利用可
※にこにこ健康相談会は就学まで利用可

発達クリニック

予約制

内容 乳幼児の発育・発達について、医師等の専門職による健診・相談

申し込み 電話予約

ことばとこころの相談

予約制

内容 幼児のことばの発達や行動について、心理・言語面の専門職による相談

申し込み 電話予約

○ のびのび♡キッズ (低出生体重児のつどい) 予約制

内容 参加者同士の交流会、保育士による手遊び、
保健師・管理栄養士による相談、
身長・体重測定など

対象 2500g未満で生まれた未就学児と保護者

時間 10:00~11:30

申し込み 電話予約 (前日までに申し込み)

日程 R8年 6月22日(月)
11月4日(水)

リトルベビーハンドブック

小さく生まれた赤ちゃんの成長や発達の記録ができる母子健康手帳のサブブックとして「あげお版リトルベビーハンドブック」を作成しています。出生体重1500g未満のお子さんご家族にお渡ししています。

○ フッ素塗布 予約 不要

受付時間 13:15~14:00
受付時間内に直接会場へ

対象 1歳以上の未就学児
(6か月間隔で塗布)

持ち物 母子健康手帳、タオル、
歯ブラシ

費用 1,430円



日 程	
R8年 4月6日(月)	10月9日(金)
5月11日(月)	11月16日(月)
6月8日(月)	12月7日(月)
7月6日(月)	R9年 1月13日(水)
8月3日(月)	2月5日(金)
9月11日(金)	3月8日(月)

母子保健事業

- ◆妊婦歯科健康診査
- ◆プレママ教室
- ◆パパママ教室
- ◆ふたりで育むきずなレストラン
- ◆産後カフェ
- ◆離乳食教室 (初期)
- ◆離乳食教室 (中期)
- ◆離乳食教室 (後期・完了期)
- ◆キッズ☆厨房 (おやこ料理教室)



**こどもの予防接種
依頼書交付申請**



**いのちのオンライン
相談窓口**



Web相談



LINE相談

市ホームページまたはスマホで2次元コードを読み取ってアクセスし、予約・申請できます。母子保健事業の予約は、30日前から可能です。



○ 離乳食教室 予約制 先着順

初期	中期	後期・完了期
10:00~11:10 13:30~14:40	10:00~11:10	10:30~12:00
費用 大人1人50円	費用 こども1人100円	費用 大人1人と こども1人で500円
定員 各10組	定員 10組	定員 13組
対象 生後4か月前後	対象 生後7~8か月	対象 生後9~11か月
持ち物 筆記用具、 バスタオル	持ち物 筆記用具、 赤ちゃんのエプロン、 飲み物など	持ち物 筆記用具、 赤ちゃんのエプロン、 飲み物など
R8年 4月24日(金)	R8年 4月7日(火)	R8年 4月17日(金)
5月19日(火)	5月1日(金)	6月4日(木)
6月17日(水)	6月9日(火)	8月21日(金)
7月17日(金)	7月7日(火)	10月2日(金)
8月6日(木)	8月25日(火)	12月18日(金)
9月1日(火)	9月18日(金)	R9年 2月5日(金)
10月22日(木)	10月7日(水)	
11月19日(木)	11月6日(金)	
12月9日(水)	12月15日(火)	
R9年 1月13日(水)	R9年 1月8日(金)	
2月19日(金)	2月10日(水)	
3月10日(水)	3月2日(火)	



○ キッズ☆厨房 (親子料理教室) 予約制 先着順

時間 10:00~13:00

日程 R8年 7月30日(木)
8月4日(火)

対象 4歳~就学前の幼児と保護者
※待機スペースを設けていないため、参加者以外の
同伴はご遠慮ください

費用 750円 (大人1人500円、こども1人250円)

定員 10組

持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ、マスク、手ふきタオル、筆記用具、飲み物
※親子ともに持参
サンダルはご遠慮ください



○ オンライン子育て支援事業

子育てに関するお悩み、専門家に無料相談できます。オンラインなので自宅や外出先からでも利用できます。

①小児科・産婦人科オンライン相談

スマートフォンで、お子様や女性の健康に関わる質問や悩みを小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談できるサービスです。

相談例) 体調が悪そうで不安だ、病院に行こうか迷っている、セカンドオピニオンが欲しいなど

時間帯や相談方法が選べます

夜間相談 : 平日18時～22時。予約制で、メッセージチャットや動画通話相談ができます。

いつでも相談 : 毎日24時間。ウェブサイトから一問一答の相談ができます。

日中助産師相談 : 予約なしで、平日の13時から17時までです。

利用方法

下の二次元コードから、事業の詳細をご確認の上、「合言葉」を取得し、サービスサイトへすすみ、利用登録をします。

市HPの事業サイト



②オンライン子育てカウンセリング

スマートフォンやパソコンで、子育てに関する悩みを心理カウンセラーに相談できるサービスです。

相談例) 育児がつらいけど相談できない・話を聞いてほしい、パートナーとの関係に悩んでいるなど。

相談について

予約制で、オンラインビデオ通話でのカウンセリングです。妊娠されている方やおおむね0～3歳までのお子様がいる方、またはそのご家族の方が利用できます。下記のとおり、利用登録すると、予約可能時間が表示されますので、ご希望の時間帯を選択してください。

利用方法

下の二次元コードから、事業の詳細をご確認の上「団体コード」を取得し、サービスサイトへすすみ、利用登録をします。

市HPの事業サイト



～こども家庭保健課(市役所5階)の事業～

こども家庭保健課(市役所5階)

〒362-8501上尾市本町3-1-1 TEL 048-783-4964

○ こどもショートステイ・こどもトワイライトステイ

内 容 病気・仕事・出産などの理由で、一時的にお子さんの面倒を見ることが困難になった場合の児童養護施設や乳児院でのお子さんのお預り

対 象 ショートステイ(宿泊を伴う預り)0歳～小学6年生
トワイライトステイ(日帰り預り)2歳～小学6年生

申し込み 利用希望日の10日前までに、こども家庭保健課(市役所5階)へ電話相談(施設の空き状況等によりご利用できない場合があります)

料 金 課税状況等に応じて決定(別途健康診断の受診料を自己負担していただく場合があります)



○ 子育て世帯訪問支援事業

内 容 家事・子育て等に対して不安や負担を抱える子育て家庭、妊産婦、ヤングケアラー等がいる家庭への訪問支援

時 間 8:30～17:00(土・日・祝日、年末年始を除く)
週に1回、1回2時間程度

申し込み こども家庭保健課(市役所5階)へ電話相談
面談のうえサポートプランを作成する必要があります

料 金 課税状況等に応じて決定



○ 家庭児童相談室

内 容 家庭や18歳未満の児童、子育てに関しての、いろいろな悩みや不安について相談を受け付けています

相談方法 電話での相談、面接による相談、訪問による相談(面接・訪問は事前予約が必要です)

受付時間 毎週月曜日から金曜日 午前10時から正午、午後1時から午後4時
(祝日・年末年始は除く)
電話番号:048-776-6164

