こんなときの
お役立ち情報

★妊娠中からのお役立ち
産前・産後に手伝ってくれる人がいない …4・11
妊娠中に参加できるセミナーや催しは？ …4・5

★子育てを手伝ってほしい【子育てサポート】
子どもをちょっと預かってほしい …7・8・10-12
休日に子どもを預かってほしい …7・8
保育園や習い事等に迎えに（送りに）行けない …7・11
子どもが病気…でも仕事を休めない！ …9・10

★入園したい
保育園・幼稚園・認定こども園について …13-19
保育園・認定こども園一覧 …20-24
幼稚園一覧 …25

★小児科＆予防接種ができる医療機関
小児科の場所や休診日を知りたい
個別予防接種はどこでうけられるの？
合併前上越市 …26-29
13区 …29-31
妙高市 …32
休日or病院が閉まった後に熱がでた！ …31

★乳幼児健診 …33-35

★相談したい …36-38