

産後ケア事業

申込 必要 通知 無

内 容 産後に、疲労回復のための休養をとったり、授乳や育児・お子さんの発育について助産師等に相談できる事業です。産科医療機関・助産院に宿泊（ショートステイ型）と日帰り（デイサービス型）、または助産師による家庭訪問（アウトリーチ型）を実施しています。

対 象 市内在住の出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
申し込み 東保健センターへご相談ください。



産後カフェ

申込 必要 通知 無

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

対 象 (育児に不安等がある) 1か月児健診を終了した下表の対象の赤ちゃんとお母さん

時 間 10:00~11:30

定 員 20組(先着順)

持 ち 物 バスタオル、母子健康手帳、おむつ

申し込み Web予約(30日前から受付)
 ※4月11日(木)分のみ、4月1日(月)から受付開始



対象者の生まれ月	日 程	対象者の生まれ月	日 程
R6年1月~3月	R6年 4月11日(木)	7月~9月	R6年 10月10日(木)
2月~4月	5月 9日(木)	8月~10月	11月14日(木)
3月~5月	6月13日(木)	9月~11月	12月12日(木)
4月~6月	7月11日(木)	10月~12月	R7年 1月 9日(木)
5月~7月	8月 8日(木)	R6年11月~R7年1月	2月13日(木)
6月~8月	9月12日(木)	R6年12月~R7年2月	3月13日(木)

しあわせ お・さ・ん

上尾市役所前
産科
婦人科 ナラヤマ レディースクリニック

NARAYAMA
LADIES CLINIC

〒362-0014
埼玉県上尾市本町1-1-7
上尾駅東口より徒歩8分
電話番号: 048-771-0002
予約専用: 048-771-0004
駐車場完備 43台

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:30	○	○	○	△	○	★	△	△
15:00~17:00	○	○	○	△	○	△	△	△

上尾・北上尾・桶川駅 送迎バス有り ★土曜日 11:00



産婦・新生児訪問(こんにちは赤ちゃん事業)

申込 必要 通知 無

内 容 出産後3か月くらいまでの母親と乳児のいるご家庭に、助産師・保健師が訪問し、育児についての相談に応じます。(乳児の体重計測あり) 出生連絡票にご記入いただいたお子さんの健康状態等を参考に訪問を行いますので、赤ちゃんが生まれたら、出生連絡票を東保健センターに届出してください。訪問日については、事前にお電話で日程調整いたします。

※産婦・新生児訪問を受けた人は「子育て応援給付金」の対象となります。

届出方法 次の方法のいずれかで提出してください。

・電子申請: 市ホームページ、2次元コードから申請



出生連絡票

・郵送: 出生連絡票(はがき)は母子健康手帳交付時にお渡ししている上尾市妊産婦健康診査助成券の巻末につづられています。

※電子申請で提出した場合、はがきの出生連絡票の提出は不要です。

女性のための体幹・骨盤エクササイズ

申込 必要 通知 無

問い合わせ先: 西保健センター ☎048-774-1411

内 容 ライフイベントの中で変化の大きい、産後と更年期世代の女性を対象に理学療法士・作業療法士による座学、姿勢と身体のチェック、エクササイズなどを行います。

対 象 産後コース: 産後2か月から5年前後
 プレ更年期コース: 35~45歳前後
 更年期コース: 45~55歳前後

会 場 東保健センター

定 員 12組(先着順)

時 間 10:00~12:00

持 ち 物 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

申し込み Web予約(30日前から受付)

産後コース	プレ更年期コース	更年期コース
R6年 6月22日(土)	R6年 8月24日(土)	R6年 7月20日(土)
9月 7日(土)	12月21日(土)	10月19日(土)
11月16日(土)		R7年 2月15日(土)