

# 五所川原市

## こども家庭センター



### 妊娠・出産・子育て についての相談窓口です



産前・産後のからだのこと、育児のこと、なんでも  
お気軽にご相談ください。

## みなさんの子育てを応援します！

いじめ、虐待、ヤングケアラー等の相談にも対応します。

### 妊 娠

初めての妊娠、  
出産で不安。  
なんとなく気分  
が落ち込む…



### 産 後

赤ちゃんが  
泣いてばかり。  
心も体もへとへと…

ミルクや母乳、  
足りてるの  
かな…



### 子 育 て

体重が増えて  
いるのかな…  
離乳食ってどう  
したらいいの？  
こどもの発達が気になる…  
保育園を利用したい…  
しつけや育て方で困っている  
学校へ行きたがらない…



こども家庭センターは、妊娠期から  
子育て期にわたり支援を行います。

問い合わせ

## 五所川原市こども家庭センター

(市役所 子育て支援課内)

住 所 〒037-8686 五所川原市字布屋町 41 番地 1

☎ 電話での相談 ▶▶ **0173-35-2111** (代)

✉ メールでの相談 ▶▶ [kosodate@city.goshogawara.lg.jp](mailto:kosodate@city.goshogawara.lg.jp)

📞 ラインでの相談 ▶▶ ごしょLINE ▶▶ 子育て ▶▶ 子どもに関する相談

OPEN **8:30 ~ 17:15** (土日祝祭、年末年始を除く)

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

一人で悩まず相談を  
いじめ専用ダイヤル

いじめに関する相談はこちら

☎ 電話での相談  
**23-4015**  
【いじめ専用ダイヤル直通】

✉ メールでの相談  
[no-ijime@city.goshogawara.lg.jp](mailto:no-ijime@city.goshogawara.lg.jp)

📱 児童生徒のタブレット端末、  
フォームからの相談 (24時間受付)

## 妊娠期

### 3か月(8~11週)

- 母子健康手帳交付**  
心拍が確認できるようになったら母子健康手帳の交付を受けましょう。母子健康手帳交付には妊娠届出書が必要です。

★ **妊婦健診**  
「妊婦委託健康診査受診票」を使い、妊娠週数に合わせて妊婦健診を受けましょう(一部助成があります)。

- 伴走型相談支援(出産応援給付金)**
- ごしょがわら子育てアプリ「母子モ」のインストール**  
妊娠、出産に関する情報発信、健診結果や記念写真の保存のほか、予防接種のお知らせなど、子育て支援ツールです。

- 里帰り出産する場合は…**  
母子健康手帳をもらったら、里帰り先の医療機関に分娩予約をしましょう。里帰り先が青森県外では「妊婦委託健康診査受診票」が使えません。里帰りされる1か月前までにこども家庭センターにご相談ください。

### 4か月(12~15週)

- 働いている場合は…**  
出産を機に退職するのか、育児休業をとって復帰するのかなど、今後の予定も含めて職場に報告をしましょう。
- 歯科健診**  
安定期に入ったら歯科健診を受け、必要であればむし歯の治療を済ませましょう。
- きょうだい児の預け先**  
第2子以降の場合は、ご家族の協力や一時保育の利用など、きょうだい児の預け先を考えておきましょう。

### 7か月頃(24~28週)

- 妊娠後期アンケートの回答**  
ごしょがわら子育てアプリ「母子モ」にアンケートが届きます
- 出産サポートタクシー**  
陣痛が始まった時に備えて、移動手段が不安な方は登録すると安心です。

### 8か月(28~31週)

- お産に向けての準備**  
陣痛が起きた時の家族への連絡や、入院先への交通手段を考えておきましょう。

## 出産期

### 10か月(36~39週)

- 出産育児一時金**  
加入されている健康保険組合に確認し、手続きをします。

### 出産後 0~1か月

- 出生届**  
出生から14日以内に出生届を提出してください。
- 健康保険証の手続き**  
国民健康保険の場合は市役所で、社会保険の場合は勤務先で健康保険の加入手続きをしてください。
- 子ども医療**  
お子さんが入院や通院をされた時の医療費を助成する制度です。
- 児童手当**  
これからの社会を担うお子さんの健やかな成長を支援する制度です。
- 産後健診と1か月児健診**  
「産後委託健康診査受診票」「乳児一般委託健康診査受診票」を使い、産後の体調やお子さんの成長の確認のため出産した医療機関にて、受診しましょう。
- 産後ケア**  
乳房のケアと、授乳の仕方や乳房トラブルの対処、など育児全般について助産師がアドバイスします。

### 2か月

- 新生児訪問、乳児家庭全戸訪問**  
ご自宅で、赤ちゃんの体重測定や健康状態の確認を行い、育児やお母さんの体調の相談をお受けします。訪問日は担当者より電話連絡いたします。
- 伴走型相談支援(子育て応援給付金)**
- 予防接種**  
生後2か月を過ぎたら定期予防接種をかりつけ医に予約して接種しましょう。
- 職場復帰に向けて情報収集を**  
職場復帰の際の子どもの預け先を検討しましょう。子育てステーションすてっぷ、ウェブサイトや保育所担当窓口等から情報を集め、保育施設を見学するなど、実際に確認することが大切です。職場復帰後の残業時や病気の時の対処についても早めに調べておきましょう。

## 子育て期

### 2か月~

- エンゼル相談**  
お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関することなど、ご相談に応じます。

### ~4か月

- 4か月児健診**  
集団健診で、小児科の診察と離乳食のすすめ方や、育児に関する相談を行います。

### 6~12か月

- 乳児一般委託健康診査**  
個別に小児科で、成長確認の健康診査が受けられます。(1歳の誕生日の前日まで)
- 働いている場合は…**  
保育所等の利用を考えている方は、子育て支援課保育係へご相談ください。

### 1歳

- 1歳6か月児健診**  
集団健診で、歯科と小児科の診察、育児に関する相談などを行います。

### 2歳以降~

- ことばの相談(予約制)**  
発音やことばの遅れが気になるお子さんの相談を言語聴覚士がお受けします。1人2回まで利用可能です。
- 発達精健(年中児まで)**  
発達や行動面が気になるお子さんの相談を臨床心理士がお受けします。

### 3歳

- 3歳児健診**  
集団健診で、歯科と小児科の診察、育児に関する相談や、心理相談などを行います。

### 5歳

- 5歳児発達相談(予約制)**  
発達や行動面が気になるお子さんの相談を臨床心理士がお受けします。

## 一人で悩まず相談を

保健師・社会福祉士等へご相談ください

五所川原市こども家庭センター

0173-35-2111(代)

8:30~17:15 ※土日祝祭、年末年始を除く