

1. 健診について

杉並区産婦健康診査

<令和8年9月末まで>

区内に住所がある方は、区内の指定医療機関等で、産後の健康診査を1回受けることができます(出産日から8週間以内)。

医療機関によっては、初診の方の産婦健康診査は実施していない場合がありますので、予約の際にご確認ください。

<令和8年10月から>

受診票を使用し、都内の医療機関等で2回まで受けることができます(産後2か月以内)。里帰り出産等で都外医療機関等で受診した場合は、申請をすることで対象の検査にかかる費用助成を受けられます(P7参照)。

【問い合わせ】 地域子育て支援課母子保健係

☎ 3312-2111(代) (内線1359,1806,1829)

子どもの健診

健診とは、安心して子育てができるように、お子さんの健康状態などを相談する場です。お子さんの健康のこと、子育ての悩みなど、何でも相談してください。

健診の通知は保健センターから送付します。紛失時は、担当地域の保健センターへご連絡ください。(☎P128、129)

健 診	通知時期	受 診 先 ・ 内 容
① 1か月児健診 ※令和8年10月1日以降に受診した方が対象となります。	受診票等は妊娠届出時に配布する「母と子の保健バッグ」に同封しています。	◆都内の医療機関等で受診します。 (都外医療機関等で受診した場合は、申請をすることで対象の検査にかかる費用助成を受けられます。P7参照) 【受診時期】 生後28日から41日まで(出生日を0日と数える) ※修正月齢の対応については区ホームページをご覧ください。 【内容】 身体発育状況、栄養状態、疾病及び異常の有無、各種検査の実施状況の確認など。



② 4か月児健診	3か月に達した月末までに通知します。	◆保健センターで受診します。 【内容】 身長・体重測定、診察、育児相談 子育て情報、ブックスタートなど。
----------	--------------------	---------------------------------------------------------------



③ 6か月児健診 ④ 9か月児健診	4か月児健診通知と一緒に送付します。	◆都内の委託医療機関で受診します。 (その他の医療機関では有料となります。) 【受診機関】 ③ 満6か月から7か月末日まで ④ 満9か月から10か月末日まで 【内容】 身長・体重測定、診察など。
----------------------	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



『1歳児健診』は区の健診としては実施していません。次の健診は、1歳6か月児健診となります。お子さんの発育等のご相談があれば、担当地域の保健センターへご連絡ください。(P128、129参照)



健 診	通知時期	受 診 先 ・ 内 容
⑤ 1歳6か月児健診	1歳5か月に達した月末までに通知します。	◆区内の委託医療機関と保健センターの両方で受診します。 (その他の医療機関では有料となります。) 【受診機関】 満1歳6か月から2歳未満まで 【内容】 ★区内の委託医療機関にて 身長・体重測定、診察など。 ★保健センターにて 身長・体重測定、歯科健診、栄養・子育て相談など。



⑥ 3歳児健診	3歳に達した月末までに通知します。	◆保健センターで受診します。 【内容】 尿検査、身長・体重測定、診察、歯科健診、 栄養・子育て相談、視力・聴覚検査結果についての相談など。 (視力検査・聴覚検査は、お知らせに同封する検査セット用紙を使用してご家庭で 事前に行っていただきます。)
---------	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

詳細は区ホームページをご覧ください。



ブックスタート（4か月児健診の会場で）

あかちゃんの体の成長にミルクが必要なように、あかちゃんの言葉と心を育むためには、あたたかなぬくもりの中で、優しく語りかけ一緒に過ごす時間が大切です。

また、あかちゃんと向き合うそうしたひとときは周りの大人にとっても、心安らぐ楽しい子育ての時間になります。

杉並区では4か月児健診の保健センター会場で“絵本を介してあかちゃんと楽しい時間を過ごしてほしい”というメッセージと絵本を開く体験とともに、絵本とブックリストなどをバッグに入れてプレゼントしています。図書館職員とボランティアが一組ずつ手渡ししています。

ブックリスト（3歳児健診の会場で）

図書館では、3～5歳向けブックリスト「ねえ、よんで」を作成し、3歳児健診の会場でお配りしています。お気に入りの絵本を探す参考にしてください。



図書館の「あかちゃんタイム」「おはなし会」ほか

図書館では、乳幼児と一緒に気兼ねなく図書館を利用できるよう「あかちゃんタイム」や「あかちゃんおはなし会」を実施しています。

* 0歳のあかちゃんから「図書館利用カード」が作れて、本が借りられます。

* あかちゃんのための絵本コーナーもあります。

* オムツ替えや授乳もできます。

(設備のない図書館でも状況に応じて場所を提供できます。

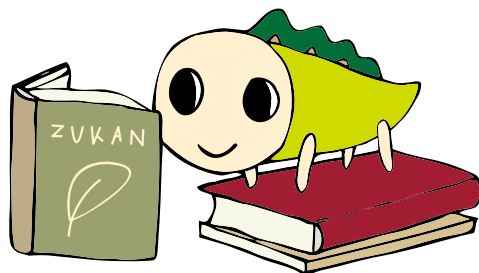
お気軽に職員へ声をかけてください。)

* あかちゃんタイムの時間帯以外も、ぜひお気軽に図書館にお寄りください。

他にも、絵本の読み聞かせや紙芝居などを楽しむ「おはなし会」や季節のイベントなどいろいろと行っています。

詳しくは、区立図書館ホームページをご覧ください。各図書館に直接お問い合わせください。

区立図書館ホームページ、各図書館の問い合わせ先はP109参照



2. 乳幼児の予防接種について

就学前に受ける予防接種は以下のとおりです。

(法で定められた)【定期予防接種の種類と対象年齢】 (令和8年1月現在)
 (国の法律や制度改正により、内容が変更になることがあります。)

予防接種名		標準接種年齢	接種対象年齢
ロタウイルスワクチン	1価	1回目	2～3か月 ← 出生6週0日～24週0日になるまで 〔27日以上の間隔をあける〕
		2回目	
	5価	1回目	2～4か月 ← 出生6週0日～32週0日になるまで 〔それぞれ27日以上の間隔をあける〕
2回目			
3回目			
B型肝炎ワクチン	1回目	2か月	1歳になるまで 〔1回目接種後139日以上間隔をあける〕
	2回目	3か月	
	3回目	7～8か月 ←	
小児用肺炎球菌ワクチン	1回目	2か月～	生後2か月～5歳になるまで 〔7か月になるまでに接種を開始〕
	2回目		
	3回目		
	追加	1歳 ←	〔3回目接種後60日以上あけて1歳以降に接種〕
DPT-IPV-Hibワクチン (5種混合)	1回目	2か月～	生後2か月～7歳6か月になるまで 〔3回目接種後6か月～1年6か月の間隔をあける〕
	2回目		
	3回目		
	追加	1歳 ←	
BCGワクチン		5か月～8か月	1歳になるまで
MRワクチン (麻しん風しん混合)	第1期	/	満1歳～2歳になるまで
	第2期		小学校就学前の1年間
水痘ワクチン (水ぼうそう)	1回目	1歳～1歳3か月	満1歳～3歳になるまで 〔1回目接種後6か月～1年の間隔をあける〕
	2回目	1歳6か月～2歳3か月 ←	
日本脳炎ワクチン	第1期	1回目	生後6か月～7歳6か月になるまで
		2回目	
	追加	4歳 ←	〔2回目接種後おおむね1年の間隔をあける〕

上記期間内の接種費用は、公費負担（無料）です。

- 予防接種は、契約医療機関による「個別接種」です。
- 接種スケジュール等の詳細は、生後2か月頃までに杉並保健所保健予防課から送付する「**定期予防接種予診票（冊子）**」をご覧ください。
- 杉並区の予診票は、東京23区・三鷹市・武蔵野市で使用できます。ただし、BCGは東京23区のみ使用できます。（令和8年1月現在）
- 接種を受ける際は、「**予診票**」と「母子健康手帳」を必ずお持ちください。
- 転入や紛失などで「**予診票**」がない場合は、母子健康手帳をご提示の上、最寄りの窓口でお受け取りください。
★窓口は保健センター（5か所）と地域子育て支援課母子保健係（区役所）です。（P128、129参照）
郵送・電子申請もお受けしていますので、区ホームページ「子どもの定期予防接種予診票交付・再交付申請書」をご参照ください。
- 里帰り出産の滞在先で定期予防接種を受ける場合、事前の手続きにより、自己負担した費用の助成を受けることができます。区ホームページ「子どもの定期予防接種依頼書（接種する前）」をご参照ください。
- 任意予防接種「おたふくかぜ」および「小児インフルエンザ」の一部費用助成を行っています。区ホームページ「おたふくかぜ予防接種一部費用助成」と「小児インフルエンザ予防接種の費用助成」をご参照ください。



おたふくかぜ
予防接種一部
費用助成



小児インフルエンザ
予防接種の
費用助成

【問い合わせ】 杉並保健所保健予防課 ☎ 3391-1025

杉並区が費用助成する 乳幼児の予防接種スケジュール

		予防接種の種類		2	3	4	5	6	7	8	9~11	12	15	
		ワクチン名	種別 (※1)	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	
定期 接種 (※2)	ロタ ウイルス	1価	生 (経口)		①	②		24週0日になるまで						
		5価	生 (経口)		①	②	③		32週0日になるまで					
	B型肝炎		不活化		①	②				③			1歳になるまで	
	小児用 肺炎球菌		不活化		①	②	③						④	
	DPT-IPV-Hib (5種混合)		不活化		①	②	③						④	
	BCG		生						①				1歳になるまで	
	MR (麻しん風しん混合)		生										①[第1期] 2歳になるまで	
	水痘 (水ぼうそう)		生										①	
	日本脳炎 第1期		不活化											
任意 (※3)	おたふくかぜ		生									①		
	小児 インフルエンザ (季節性)		不活化 生(経鼻)											

※1 注射生ワクチンを接種後、次に注射生ワクチンを接種する場合は最低27日以上の間隔をあける必要があります。注射生ワクチンとは、上記のうち、BCG・MR・水痘・おたふくかぜです。

例：BCG接種が1日(月曜日)→27日間あけて→29日(月曜日)から別のワクチンを接種できます。

※2 子どもの定期予防接種のうちMR第2期(小学校就学前の1年間)・日本脳炎第2期(9歳から13歳未満)・DT(11歳から13歳未満)・HPV(小学6年生から高校1年生相当の女子)の予診票は対象年齢の時期に郵送します。

(国の法律や制度改正により、内容が変更になることがあります。)



令和8年1月現在

18 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	標準的なスケジュール 等 (接種間隔に注意)	費用
						出生6週0日～24週0日まで 27日以上の間隔をあけ2回接種	無 料
						出生6週0日～32週0日まで 27日以上の間隔をあけ3回接種	
						生後2か月～9か月になるまでの期間に、 ①～②…27日以上間隔をあけて2回 ③…①の後、139日以上間隔をあけて1回	
				5歳に なるまで		①～③…27日以上間隔をあける ④…③の後、60日以上間隔をあけて 1歳～1歳3か月に接種	
				7歳6か月に なるまで		①～③…20日～56日間隔をあける ④…③の後、6か月～1年半後に接種	
						生後5か月～8か月になるまで	
				②[第2期] 就学前の1年間		①…1歳～2歳になるまで ②…小学校就学前1年間	有 料 (※ 4)
	②		3歳に なるまで			①…生後12か月～15か月 ②…①の後、6か月～12か月後に接種	
		①②③ [第1期]	7歳6か月に なるまで			①②…6日～28日間隔をあける ③…②の後、1年後に接種	
				就学前まで		MR1期、水痘1回目と同時または接種後、 すみやかに接種	有 料 (※ 4)
				13歳に なるまで		注射用HAワクチンは生後6か月以上 経鼻生ワクチンは2歳以上 いずれか一方のワクチンを毎年接種	

※3 おたふくかぜ、小児インフルエンザの予診票は、契約医療機関に置いてあります。医療機関が定める料金から区の助成額(※4)を差し引いた金額をお支払いください。

※4 おたふくかぜの助成額(助成回数は1回)は4,000円、小児インフルエンザの助成額は、注射用HAワクチン:2,000円(助成回数は年度ごとに2回)、経鼻生ワクチン:4,000円(助成回数は年度ごとに1回)です。就学前のお子さんは、小児インフルエンザの支払いに子育て応援券を使用できます。



についての問合せは、
地域子育て支援課子育て支援係へ P25

杉並保健所 保健予防課
3391-1025

3. 乳幼児のすこやかな生活のために(育児・食事・歯)

赤ちゃんの生活リズム

生まれたばかりの赤ちゃんはまだ昼夜の区別はなく、寝たり起きたりの繰り返しですが、しだいに、夜にまとまって寝て、昼間はお昼寝をするリズムへと変化していきます。

赤ちゃんの月齢に応じて、徐々に生活リズムをつくってあげることが大切です。



幼児期に向けて生活リズムをつけるヒント

- ★朝は多少ぐずってもやさしく起こしてあげましょう。
- ★日中は外気にあたり、一緒にあそぶなど、メリハリのある生活を心がけましょう。
- ★ある程度決まった時間に離乳食を食べさせましょう。
- ★お昼寝は、寝かせすぎや遅い時間に注意しましょう。
2時間程したら起こしてあげましょう。お昼寝の時間が夕方近くだと夜の睡眠にも影響します。
- ★「これが終わったら寝る」ことを習慣化していきましょう。
夜は、寝る前に絵本を読む、お風呂に入ったら布団に行くなど、何でもいいので、「これをしたら寝ようね」とわかりやすいように習慣化していくといいでしょう。



子どもとのコミュニケーション

赤ちゃんは泣くことで、おなかがすいた、おむつがぬれた、暑い、寒い、眠い、不快なことなどを、周囲の人に伝えています。

赤ちゃんが泣いたら、**まずは抱っこ**で、安心させてあげてください。

あやし方のヒント

赤ちゃんが安心する、好きな抱き方を見つけてください。

抱きながら動いてみたり、ゆらゆらと横にゆっくりゆらしたり、リズムカルに縦にゆらしたり・・・

トントンと背中を軽くたたいてあげたり、声をかけてあげると良いでしょう。

首がすわったら、たて抱っこやおんぶも喜びます。

一緒に遊ぶことも、親子の大切なコミュニケーションのひとつです。

赤ちゃんはパパやママとたくさん関わりあうことで、精神的に安定します。忙しくても、毎日少しの時間でもよいので、親子遊びを楽しみましょう。



気をつけて

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！

「乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）」

赤ちゃんは、激しく揺さぶられると、脳が衝撃を受けやすく、重大な障害を負うことや命を落とすことがあります。

万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

赤ちゃんの特徴 ～12か月まで



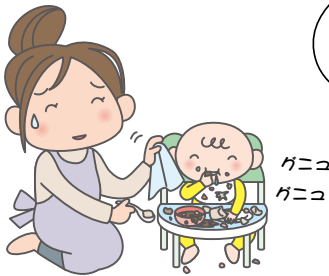
● 赤ちゃんと一緒に身体を動かしましょう

● やさしく、ネ

まなざしを合わせてあやすこと
ゆっくりことばをかけること

● 泣きの信号、赤・青・黄

聴きわけてくれるパパママ、ありがとう



手づかみで食べたりスプーンであそんだり
2歳頃になるとひとりで食べられるようになります。



泣いている理由がわからない時もあります。
まず、赤ちゃんが欲しがっていると思うものを確かめてみましょう。



「オムツ替えは前向きで」とは限らない。後ろからだって、立ったままだってつけられます。



知らない人を見ると急に泣き出した。
いつも見ている人と見慣れない人を区別できるようになります。



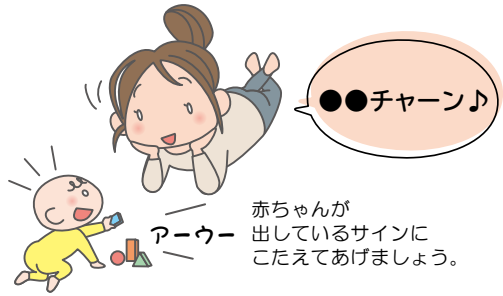
触れ合いあそびが大好きです。
ワクワクすると
自然に体が動きます。



お歌をうたってゆっくりと
ゆらします。



昼間泣かれるより、夜泣きはこたえます。



赤ちゃんが
出しているサインに
こたえてあげましょう。



みんなで
おでかけ
楽しいな♪

赤ちゃんは、
お散歩が大好き。



口に入るサイズのもの、
危険なものは、手の届かない
ところに片づけましょう。

1歳児の特徴



パパ・ママの腕の中は 心の安心

● 満足するまでいっぱい遊ばせて

パパママも一緒に楽しみましょう

いつまで続く
このくり返し…

叩く、投げる、
振りまわす等色々な
遊び方をします。
大切な発達過程。
危なくないよう、
見守りましょう。



ヌシバ
ヌシホド
オモシロイ!

ヤラレタ!



模倣がはじまりました。

トイレぐらい
ゆっくりさせて



ダッシュ
ダッシュ
〜!



子どもの気持ちを
しっかり受け止め
だっこすることで親子の
信頼感ができます。
このような期間は
数か月です。

ボケのもの!!

アタシのもの!!

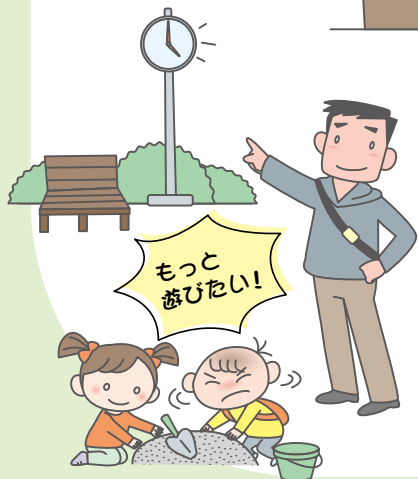


かわりのものを渡したり
気分転換をしてみましょう。

〇〇したら
終わりにしようね

遊びたい気持ちを受
けとめて見通しをも
ったことばかけを
しましょう。

もっと
遊びたい!





さりげなく手を貸し、“ジブンデ”できた達成感が次のチャレンジにつながります。



踏み台になるものを置かない。



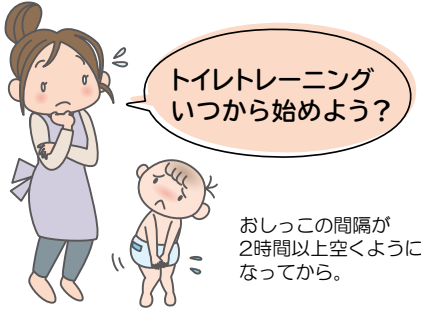
“ダメ”“あぶない”
というよりも、
予防をしっかりしましょう。



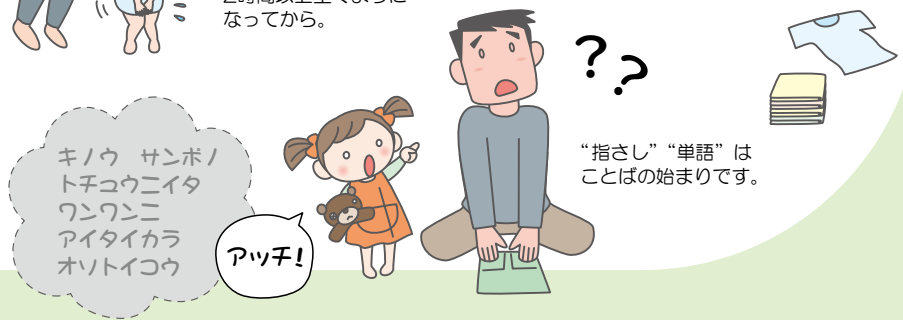
自分が食べたいものを
欲しがるようになります。



石や虫、ハっぱなどを
“見る・さわる”が大好き。



おしっこの間隔が
2時間以上空くようになっ
てから。



??

“指さし”“単語”は
ことばの始まりです。

2歳児の特徴



- 甘えは、大波小波でやってくる
- 遊びは全身をつかって覚える時期
- 聞いてあげてね。考える力、やる気はおとなの共感から育ちます
- カツきたなら深呼吸
イライラしたら気分転換
これが子育ての秘訣です



キレイ、キタナイ、キモチイイ
がわかってきます。

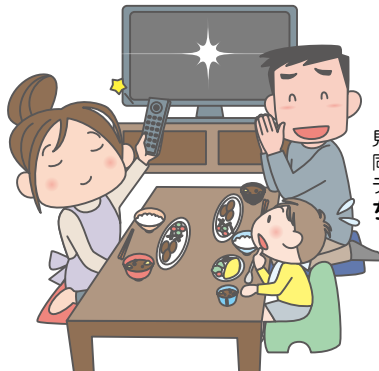


自分の世界で遊びにひたる。
これらが、創造力を展開させる
力につながっていきます。



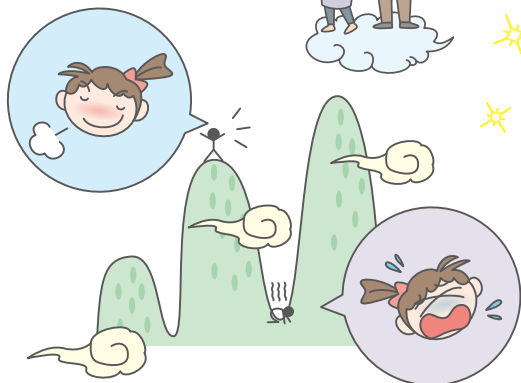
身体をつかったダイナミックな
遊びを好むようになります。

テレビは
ごはんの後に
しようね



見る、食べるの
同時進行はむずかしい。
テレビは
ちょっと待っててね。

ある日はおとなの様に、
ある日は赤ちゃんがえり。
山道を登り降りしながら、
やがて成長していきます。



興味がいっぱい、
気になったところへまっくら！
目がはなせない時期です。

仲良く遊ぼうね



物の取り合いは日常のこと。
おとなの仲立ちが必要な時期。

ウン、ウン、
あらそーなのー

あのね～
それてね～



色々な言葉が出てくる。
ゆっくり聞いてあげて。

ウンチ！

ここまでくれば、
トイレのひとりだちはすぐそこ。



これってあるある？
3歳頃までに
よくあるお悩み



ことばがなかなか増えない。
個人差があると聞くけれど、他の子が話している
姿を見ると心配になってしまう…

ことばの発達には運動やコミュニケーションの力など、様々な発達と影響し合う中で育まれます。ことばの育ち方については、P88も併せて見てみてください。

生活の中では子どもが関心を示している物や子どもの気持ち、状況を代弁してあげましょう。また、子どもが話した内容にことばを足して、返してあげても良いでしょう。（「ブーブ」→「ブーブ、車だね。早いね。」など。）

時には大人の気持ちも言葉で伝えましょう。子どもが状況を汲み取ることを学ぶことも大切です。





お友だちと玩具の貸し借りが難しい。手が出てしまい、相手にケガをさせてしまわないかとヒヤヒヤしてしまう。どう対応したらいいのだろう。

手が出そうだなと感じた時は声をかける、そっと手を握るなどして、なるべく未然に止められるといいですね。そして、「貸して言うんだよ」と表現方法を伝え、「お友だちも使いたいんだけど」など、相手の気持ちや状況を解説しましょう。

〈手が出てしまう〉という結果に至るまでの、過程に目を向けてことばを添えていけるとよいでしょう。

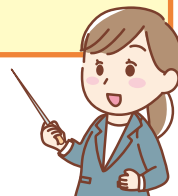


かんしゃく
癇癢がひどい。大変だけど、皆こんなもの？

癇癢は気持ちが複雑に育っている証拠です。気持ちは強くなる一方で、ことばで伝えることが難しいために、行動で表現します。表現の仕方や強さは一人一人異なるため、対応に苦労する親御さんは多いです。

やりたいことができない、言いたいことが伝わらない、眠くて機嫌が悪いなど、癇癢を起す時は原因があります。前後の行動や子どもの様子から、子どもの気持ちを代弁するとよいでしょう。その上で、代替りの案を提案したり、次の行動に気を逸らして切り換えを促しましょう。また、激しく怒った時、やりとりにならない時は危険がないように見守ったり、後ろから抱きしめてあげましょう。

自分の要求が通らない経験は発達過程において大切な経験です。大人に気持ちを受け止めてもらえたり、やりとりする中で、気持ちを立て直していく力に繋がっていきます。





第2子を出産し、上の子に我慢を強いることが増えた。赤ちゃん返りも始まって…どう対応するのがいいのかしら？

赤ちゃん返りは「私を見てほしい」というサインです。子どもは環境の変化により、不安やストレス、葛藤を感じることが増えます。赤ちゃんのお世話をしているのを見て、自分も赤ちゃんのように振る舞うことやいたずらをする事で、親の気を引こうとします。行動を叱るより、子どもの気持ちを受け止めてあげること比重を置いてあげるとよいでしょう。家族に下の子を見てもらい、短くても親子で関わる時間があるとよいかもしれません。



トイレトレーニングを始めたいけど…どう進めていったらいいのだろう？

トイレトレーニングは以下の条件が揃ってくるのが目安になります。

- ① 1人歩きができる
- ② 大人の言うことが理解でき、簡単なやりとりができる
- ③ おしっこの間隔が2時間くらい空く

実際に親がトイレに行く時に誘って見せたり、絵本やテレビでトイレへのイメージ作りをしましょう。

トイレに誘うタイミングは朝起きた時やお風呂に入る前など、生活の合間や前回おしっこした間隔を目安に誘うとよいでしょう。トイレに好きなキャラクターを貼るなど、行くことが楽しみになる環境作りも大切です。トイレでできた時は、いっぱい褒めてあげ、失敗しても叱らず、「今度は教えてね」「出て気持ちがよかったね」と声掛けてあげましょう。

嫌がる時はトレーニングを中断して、イメージ作りのみ行ってもよいです。オムツが外れるまでには時間がかかり、個人差も大きいです。焦らず、本人のペースを確認しつつ、進めていきましょう。





落ち着きがない。
走って行ってしまったために、目が離せないわ。

小さい頃は好奇心が赴くままに動き回ります。状況を判断したり、危険を察知する力が未熟なため、ヒヤヒヤする場面も多いでしょう。理解力や行動を抑制する力が未熟なために、注意しても聞きません。しかし、「言っても分からない」と諦めずに、根気よく短いことばで伝えていくことが大切です。

移動中は手を繋ぎ、危険な時は「だめ」と短く伝えましょう。そして、走りたかった気持ちをしっかりと受け止めてあげましょう。その時になぜダメなのか、理由を伝えてあげるとよいです。続けていくと、行動とことばが結びついていき、やりとりの力が伸びてくると落ち着いてくる場合が多いです。



子育ての方法は十人いれば十通り。その子にあった対応はそれぞれです。子どもの様子を確認しながら関わっていくとヒントが得られるかもしれません。

しかし、家族だけでその子その子に合った対応を見つけていくのは難しいもの。「大変だな」、「なんか気になるな」と感じた時は専門機関も有効に活用していきましょう。「こんなことで相談にいくなんて…」と思う必要はありません。関わりや対応、環境調整の仕方などのバリエーションを増やす場として、お気軽に相談してみてください。

〈相談窓口〉

各保健センターにご相談ください。
所在地・☎はP128・129参照

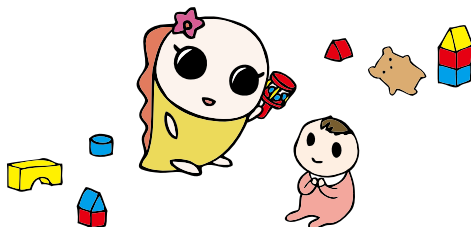


赤ちゃんの食事（離乳食）

離乳は、母乳やミルクを飲んでぐんぐん育ってきた赤ちゃんが、少しずつ形のある食事が食べられるようになるための過程です。

大きくなってくると母乳や育児用ミルクだけでは不足する栄養が出てきますので、離乳を進めていくことは成長に大切なことです。

頑張り過ぎず、ゆっくり赤ちゃんのペースで、少しずつ食べられるようになる過程を楽しんで進めていきましょう。



一般的に、離乳期には、日によって食べたり食べなかったりといったことがよく見られます。食べてくれなくても、あせらず赤ちゃんの成長、発達の様子をよく見て進めていきましょう。

食べないときは無理強いせず、「また今度ね」という気持ちで、楽しい雰囲気食べる経験をたくさんさせましょう。

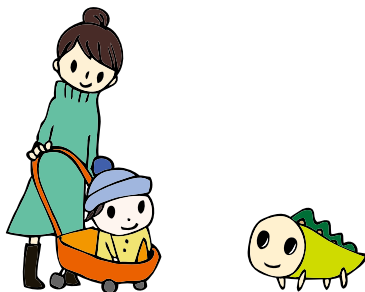
また、食事を「食べさせてもらう」から「自分で手づかみして食べる」楽しさを覚えるように環境を整え、「食べる力」を育てていきましょう。

離乳食の進め方の目安

		← 離乳の開始 ————— 離乳の完了 →				
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃	
食べ方のポイント		○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みただけ与える。	○1日2回の食事リズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
固さの目安		バタージュ状	豆腐の固さ	バナナの固さ	肉だんごの固さ	
						
一回当たりの目安量	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80	
	II 野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
	魚 (g)		すりつぶした野菜なども試してみる。	10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55	
	又は卵 (個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3	
又は乳製品 (g)	50～70	80	100			
上記は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。						
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取りこみや飲み込みができるようになる。	舌と上あごで潰していくことができるようになる。	歯ぐきで潰すことができるようになる。	歯を使うようになる。	
						

離乳食の留意点

- ・赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮しましょう。
- ・授乳のリズムを大切に、空腹のタイミングで離乳食を与え、離乳の完了までは食後に母乳または育児用ミルクを与えましょう。
- ・赤ちゃんに合わせ、食べやすく調理したものを与えましょう。
- ・新しい食品を始めるときは、赤ちゃんの様子を見ながら、1日1品1さじ量から進めます。
- ・はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えません。また、牛乳を飲用として与えるのは、赤ちゃんの消化吸収の負担になるので、1歳を過ぎてからにしましょう。



離乳食講習会

各保健センターでは、赤ちゃんの発達に合わせた離乳食のすすめ方や作り方等について、2種類の講習会を開催しています（①はじめての離乳食講習会、②9か月からの離乳食講習会）。



詳細は各保健センターにお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

また、離乳食講習会テキストや離乳食動画を区ホームページに掲載しています。ご活用ください。

幼児の食事

～ 食生活のポイント ～

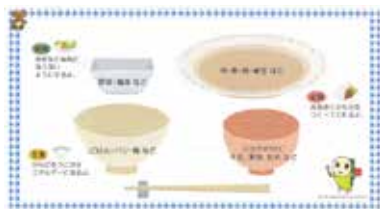
1 食べやすく！

幼児が美味しく感じる食事は、大きさや固さが丁度よく、適温・適量のもので、特に3歳半くらいまでは、食べにくいものが色々あります。大人と全く同じものではなく、食べやすさに配慮して、バランスよく与えてください。



2 薄味に！

大人と同じ味付けでは幼児には濃すぎます。薄味になるように配慮しましょう。



3 早寝早起き1日3食！

夜は9時までに寝て、朝は早起きし、生活リズムを整えて、1日3回決まった時間に食事をしましょう。その際、毎食、主食・主菜・副菜を揃えるようにすると栄養のバランスが整いやすくなります。

4 空腹がなによりのごちそう！

おやつとの与え方は、①食事の一部と考え、甘いものは控える、②量を決め、食べすぎない、③時間を決め、だらだら食べない、がポイントです。

また、牛乳の摂取量は一日200ccが目安です。水分補給は水や麦茶などを利用しましょう。

5 家族と食卓を囲み、食事の楽しさを！

共に食事をとりながら、食べる楽しさを体験していくことで、お子さんの食べる力を育てていきましょう。

子どもの歯と口の健康づくり

☆乳歯が生えてくると嬉しい反面、むし歯などの心配も増えますね。

子どもの時期の習慣が、成長してからの歯と口の健康にもつながります。少しずつ、お子さんの歯と口の健康づくりを始めていきましょう。

乳歯の生え方



仕上げみがき準備期

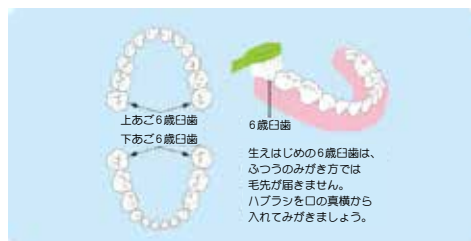
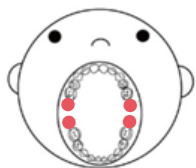
仕上げみがき開始期

仕上げみがき習慣期

永久歯への生えかわり

- 早くて5歳くらいから下の前歯がグラグラしはじめ、乳歯から永久歯への生えかわりが始まります。
- 同じころ、乳歯の奥の歯肉から新たに永久歯が生えてきます。この永久歯は「6歳臼歯」と呼ばれ噛む力がとても強く、噛み合わせの中心となる大切な歯です。
- 6歳臼歯は完全に生えるまでに約1年かかります。生え始めの6歳臼歯は背が低く、普通のみがくだけでは歯ブラシの毛先が届かないので、みがき方の工夫が必要です。
生え始めの永久歯はまだ表面が柔らかく、むし歯になりやすいので注意しましょう。

6歳臼歯の生える場所








※乳歯の生える時期、永久歯への生えかわり時期には個人差があります。

- 自分でみがく練習もしましょう。歯ブラシは自分みがき用と仕上げみがき用を分けて用意します。ただし上手に見えても、9～10歳頃までは保護者による仕上げみがきが必要です。子ども任せにせず、チェックをしてあげましょう。

むし歯予防をはじめましょう

- 歯みがきを始める前に唇や歯ぐきに軽く触れて、触られることに慣らしましょう。
- 上の前歯が4本程度生えてきたら、1日1回仕上げみがきをはじめましょう。
- 夜間に授乳の習慣がある場合は、上の前歯がむし歯になりやすいので注意が必要です。
- 哺乳ビンに甘い飲み物を入れて与えないようにしましょう。

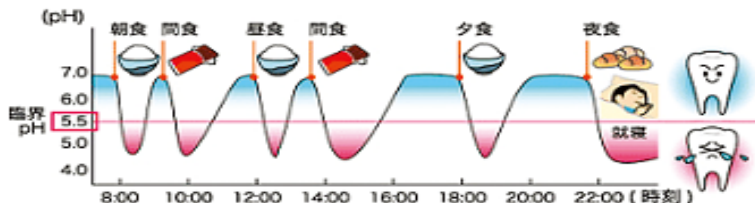
● むし歯の進行と症状

C 0	C 1	C 2	C 3	C 4
				
歯の表面が白濁する。	歯の表面に穴があく。	歯の穴が深くなり、冷たい物や甘い物がしみる。	むし歯が歯の神経まで進み、ひどい痛みがでる。	歯の上部が崩壊し、神経が死に歯根だけになる。歯の根の先に膿がたまる。

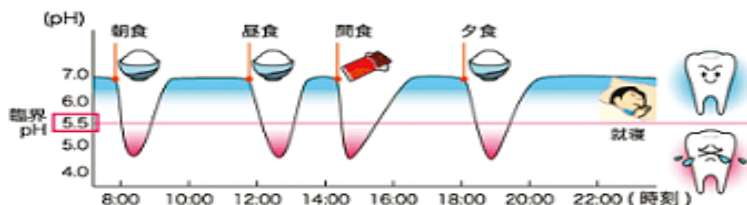
時間を決めて食べる！でむし歯予防

食後は口の中が酸性 (pH5.5 以下) になり、歯の表面 (エナメル質) が溶け、むし歯のリスクが高くなります。時間の経過とともに唾液によって溶けた部分は修復されますが (再石灰化)、頻繁に食事や間食をすると十分に修復されず、むし歯になることがあります。食事や間食の時間、回数を決め、規則正しい食生活を心がけてください。

● 頻繁に食事や間食をする場合



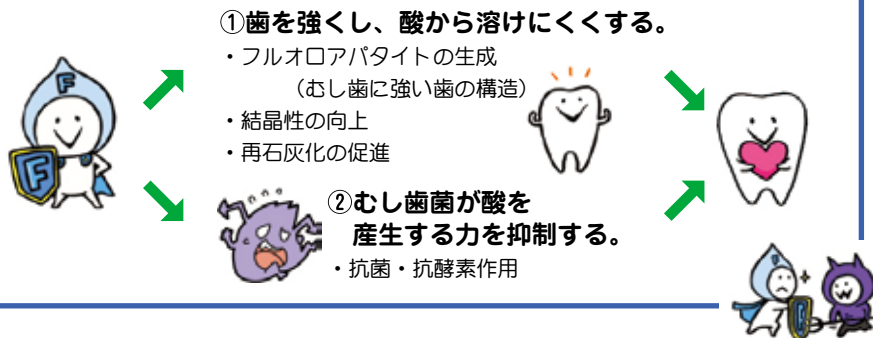
● 時間を決めて食事や間食をする場合



フッ化物(フッ素)を使いましょう

フッ化物の適切な使用は歯を強化し、むし歯予防につながります。
年に数回のフッ化物塗布や、家庭でのフッ化物配合歯みがき剤の使用をお勧めします。

☆フッ化物のむし歯予防メカニズム☆



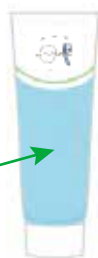
フッ化物(フッ素)配合歯みがき剤の選び方

毎日の歯みがきに、フッ化物配合歯みがき剤を取り入れるとむし歯予防に効果的です。

★選ぶポイント★

薬用成分表示に

- ・モノフルオロリン酸ナトリウム
- ・フッ化ナトリウム
- ・フッ化第一スズ



- ◎このような記載がひとつでもあれば、フッ化物配合歯みがき剤です。
- ◎高濃度(1,450ppm以上)フッ化物配合歯みがき剤は6歳未満のお子さんには使えません。パッケージ等に記載されている使用上の注意をご確認ください。
- ◎うがいができないお子さんでも使用できます。

定期的に歯科健診を受けましょう！

むし歯予防のためには定期的な歯科健診が大切です。
歯が生えてきたら、3か月～6か月に1回は保健センターや
歯科医院で定期健診を受けましょう。



歯みがきデビュー教室

かわいい歯がチラリと生えてきたら、そろそろ歯みがきの準備開始です。
みんなで楽しく歯みがきにチャレンジして、健康な歯とお口を育てま
しょう。

【対象】 上の前歯が生えた生後8か月～1歳3か月のお子さん

【実施場所】 区内各保健センター

【内容】 ・歯みがきとむし歯予防についてのお話
・歯みがきの練習（※歯科健診はありません）



0歳からの歯みがき・歯科健診 （乳幼児歯科相談）

お子さんのお口の中に生え始めたかわいい歯。成長を喜ぶと同時に、
いろいろな心配も出てきますね。保健センターでは、歯みがきなどの
相談と歯科健診が受けられます。

定期的に受け、健康な歯とお口を育てましょう。

【対象】 0歳～5歳のお子さん

【実施場所】 区内各保健センター

【内容】 ・歯みがきやむし歯予防などの相談
・歯科医師による健診

「歯みがきデビュー教室」「0歳からの歯みがき・歯科健診」は
予約制です。詳細は、区ホームページをご覧ください。各保
健センターにお問い合わせください。

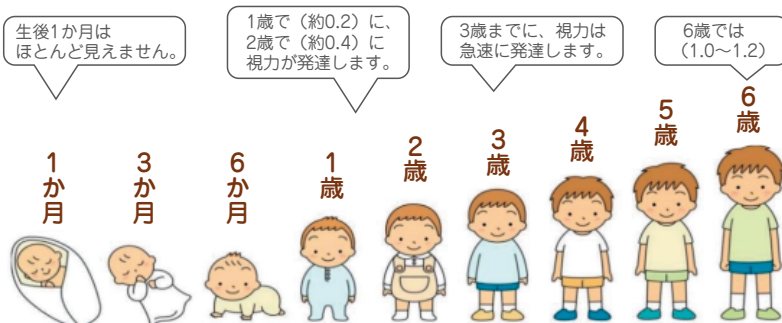


【問い合わせ】 保健センター（所在地・☎はP128、129参照）

子どもの目を守るためのポイント

1 視力の発達

就学時までには、多くの子どもは視力が1.0まで成長します。

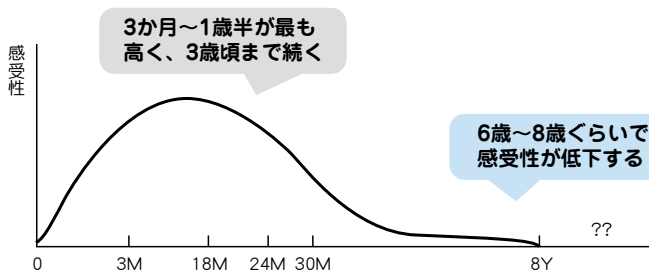


〈出典〉3歳児健診における視覚検査マニュアル 日本眼科医会

2 視力の発達には、感受性期間（臨界期）があります

視力（視覚中枢）が発達するのは、視覚刺激に感受性のある期間内です。

弱視を3歳児健診で発見することが非常に大切です、大人になってからでは、弱視の治療はできません。弱視になると、眼鏡をかけても視力が出ません。人生100年時代において、幼少期の視力発達は不可欠です。



〈出典〉形態覚遮断弱視 日本眼科学会雑誌 (91:519~544,1987 改変引用)

**3歳児健診で視力検査を行っています。
ぜひ、この機会に健診を受けましょう!**

近視を防ぐための生活習慣について



○外で過ごす時間を増やしましょう

近視の予防には「外遊び」が有効だと言われています。一見暗そうに見える建物の影や、木陰でも屋外であれば、室内と比べて近視予防に十分な照度が確保できます。

無理をせず、外での活動を取り入れるようにしましょう。

※屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に就学前のお子さんや小学校低学年のお子さんであるほど意識して、安全に取り入れるようにしましょう。

○近いところで見える作業では注意しましょう

近いところを見る作業が増えることで、近視になる確率が高まります。これまでの研究から、読書や書き物をする時は、**少なくとも30cm以上離して作業すること、30分に一度は遠くを見て連続させないこと**が近視予防に効果があると証明されています。

また、読書や書き物をする時は、十分な明るさを保つように気をつけましょう。



○タブレットや携帯電話等のデジタルデバイス使用について

デジタルデバイスが子どもの健全な成長に与える影響について、WHOは「子どもたちがデジタルデバイスを見る時間」について提言しました。

①2歳未満ではテレビやデジタルデバイスの視聴をさせないこと

②2歳～4歳では1時間をこえないこと

を推奨しています。

子どもたちの目の健康のためには、ご家族でデジタルデバイスの使い方話し合い、視聴する時間や内容を保護者も関心を持つことが重要です。



4. 子どもを危険から守ろう

激しく
揺さぶらないで



身をのり出して



コンセントに
ピンをさして感電



タバコ・医薬品・針・電池・
ライター・ボタン・コイン・
化粧品などをなめたり、
飲んだり

ベッド柵とマットレスの
隙間に落ちて窒息



ソファー、
ベッドから転落
枕、やわらかい
布団による窒息



さわってやけど

ビニール袋を
頭から
かぶって窒息



よだれかけの
ヒモが首に
からまる



蛇口をひねって
熱湯でやけど



のこり湯で 浴槽のフタに登って
溺れる 落ちて溺れる



風呂イスを
バスタブの近く
置かない

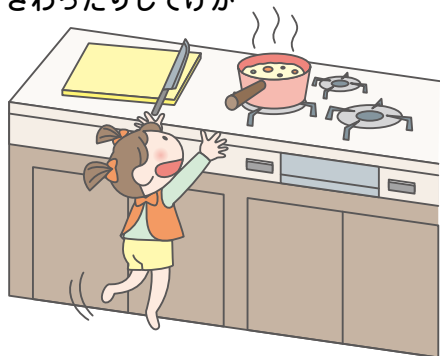
洗濯機の中に
入り込んで窒息



トイレの水の
誤飲

室内で…

包丁・ナイフ、
落したり
さわったりしてけが



テーブルクロスを
引っ張って湯をかぶる
物が落ちてけが

ポットのボタンを
押して熱湯で
やけど



階段から転落



歯ブラシを
口に入れたまま
歩き回り
転んでけが

マットで
すべって
転ぶ



ドアに指を
はさむ



おでかけの時は…

【車】

- チャイルドシートをつけよう
- 車を離れる時は車内に1人で残さないで!!



【自転車】

- 子どもを補助イスに乗せたまま自転車から離れない
- ヘルメットの着用



【徒歩】

- だっこひもからの転落
- ベビーカーで止まる時はストッパーを使う
バスや電車の中、ホームは特に注意!!



5. こんなときは？

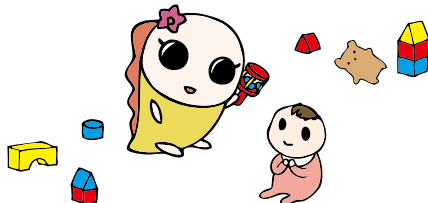
相談窓口や支援制度 (P66~89)

- とりあえず聞いてほしい、教えてほしい
- 赤ちゃんの夜泣き、体重が増えない
- 親としてうまくやれない、悩みを聞いてほしい
- まだ言葉をしゃべらない、相談先や支援制度が知りたい
- どんな子育てサービスがあるの？
- 近くに子どもを預かってくれるところはあるかしら？



幼児教育・子どもを預ける・その他 (P90~101)

- どんな預け先があるの？



子どもの医療費等助成・その他の支援制度 (P102~107)

- 子どもの医療費等にどんな助成があるの？
- 他に支援制度はあるの？



講座・講習会 (P108~109)

- 子育てに関する講座や講習会は
どんなところで開いているの？



親子の交流の場 (P110~115)

- 親子で交流できる場所はどこ？
- 子どもが遊べる場所は？



こちらもぜひご活用ください

・すぎなみ子育てサイト

区ホームページにある、妊娠・出産・子育てに役立つ情報を発信するサイトです。



・すぎラボ

すぎなみ子育てサイト内にある、杉並区民のママ&パパボランティアによる、身近な子育て情報を発信するサイトです。



6. 相 談

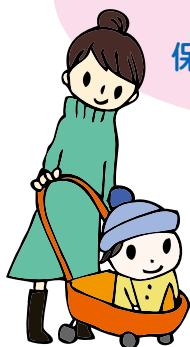
まずは身近なところで、すぐ相談



保健センター (8:30~17:00) 月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)

電話、来所、訪問などで相談ができます。

妊婦さん、赤ちゃん、
家族のからだや心の相談
育児相談
保健師が対応します



食事の相談や
離乳食講習会など
栄養士が対応します

歯の相談
歯科衛生士が
対応します



保健センターでは、各種健康相談・講座を実施しています。

- 赤ちゃん計測相談 (詳細はP110へ)
- 離乳食講習会 (詳細はP54へ)
- 0歳からの歯みがき・歯科健診、歯みがきデビュー教室 (詳細は P59へ)
- アレルギー相談 (アレルギー専門医に相談ができます)
- グループカウンセリング (育児や家族関係の悩みなどをおしゃべりするママの会です)
- 小児救急講座 (小児科医による病気時のホームケア等の講義)
詳細は杉並区公式ホームページをご覧ください。か、担当地域の保健センターにお問合せください。

※各保健センターの所在地・☎はP128、129参照

子どもセンター (8:30~17:00) 月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)

地域の子育て情報の提供や、子育て支援サービス・施設の利用相談や情報提供を行う窓口です。

保育施設の利用相談や申込み受付、「産前・産後支援ヘルパー」、「多胎児家庭家事・育児支援ヘルパー」、「産後ケア」の申請受付も行っています。

子どもセンターの窓口は、利用日の1か月前から窓口予約システムで予約することができます。(空いていれば予約なしでも利用可能。)

子どもが生まれたら
どんなサービスや
施設があるの？

自分にあうサービス
についてどこに
相談すればいい？

家の近くで
子どもを預ける
場所はあるかしら？

子育てに関する情報を知りたい時、ご相談ください。

荻窪子どもセンター (杉並保健所 4階)

高井戸子どもセンター (高井戸保健センター 1階)

高円寺子どもセンター (高円寺南 3-31-3)

上井草子どもセンター (上井草保健センター 1階)

和泉子どもセンター (和泉保健センター 1階)

子どもセンターや窓口予約システムの詳細は、区ホームページをご確認ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s054/1818.html>

※各子どもセンターの所在地・☎はP128、129参照

※高円寺子どもセンターは、令和8年6月から9月まで
工事のため一時休止を予定しています。



子ども・子育てプラザ

(9:00~18:00) 月~金曜日 / (9:00~17:00) 土・日曜日
毎月第1日曜日・祝日・年末年始除く

子ども・子育てプラザの職員へ気軽に相談できます(相談室もあります)。

ご家庭のニーズに応じて、「どのようなサービスがあるか」「どう利用すればよいか」等、来所にて、区や地域の子育て支援サービスの利用相談と情報提供を行います。



※各子ども・子育てプラザの所在地、☎はP130参照



ふれあい保育 (10:00~昼食終了まで) 月~金曜日

家庭にいる親子を対象に区立保育園で保育園生活を体験する「ふれあい保育」を実施しています。

問い合わせ及び申し込みは、希望する区立保育園に直接電話してください。

※各保育園の所在地・☎は、

区ホームページ『保幼(ほよ)ナビ』に掲載しています。



児童発達相談係 (8:30~17:00) 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

お子様の発達のことでご気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。相談員と専門職(心理職・言語聴覚士等)がお子様の発達について気になる点や悩みなどの相談に応じ、ご家族の方と一緒に問題を整理し、解決に向けてよりよい方法を一緒に考えます。

また、児童発達支援事業をすでに利用しているお子様やこれから利用するお子様への相談支援も行います。(児童発達支援事業について P80参照)

こんな時は、ご相談を

- ことばの発達が遅い、コミュニケーションがとりにくい
- かんしゃくがひどく、なかなかおさまらない
- 1人遊びが多く、友だちとうまく関われない
- 集団の活動に参加できない
- 歩き始めるのが遅い



所在地・☎はP130参照

☆面談は予約制のため、先ずはお電話ください。

対象：0~未就学児 なお、年長児で上記の「こんな時は、ご相談を」にあるご様子があり、小学校へ入学後の校内支援(学校生活を円滑に過ごすための手立て)についての相談を希望される場合は、多様な学び支援課相談事業係へお電話ください。
(多様な学び支援課 P117参照)

民生委員・児童委員／主任児童委員

保健福祉部管理課地域福祉係 (8:30~17:00) 月~金曜日

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された、無報酬のボランティアです。地域の身近な相談相手として、行政や関係機関と住民との間に立ち、支援をつなぐ橋渡し役をします。

また、各地域には、児童福祉に関する相談を専門に担当する主任児童委員がいます。委員には、守秘義務があります。ご相談がある方は、まず地域福祉係にお問い合わせください。相談内容によっては、直接関係機関を紹介する場合があります。

保健福祉部管理課地域福祉係 ☎ 3312-2111(代) (内線3082,3083)

ゆうライン(相談専用窓口) 杉並子ども家庭支援センター

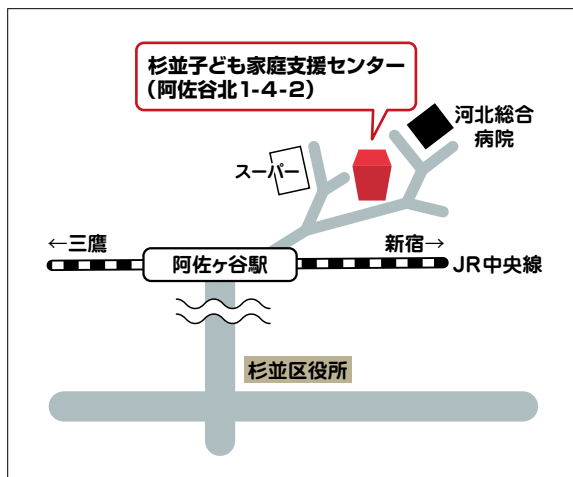
来所相談は月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

電話相談は月～土曜 9:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

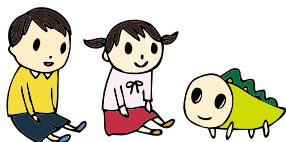
0～18歳未満の子どもと家庭に関する総合相談窓口です。

☎ 5356-2601 相談専用電話

- 電話または来所で相談できます。
相談員が子育てのことや、悩みなどをお聞きします。
- 専門相談も行っています。(要予約)
 - ・ お子さんの心や行動、生活の様子の相談
「子どものこころの相談 (担当：児童精神科医)」
 - ・ 親子・家族関係の相談
「家族相談 (担当：臨床心理士)」



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s056/1817.html>




ひとり親家庭のための相談機関や支援制度

相談機関

ひとり親家庭の方のご不安やお困りごとの相談を受けつけています。

- 子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎ 5307-0343
- 杉並福祉事務所各事務所 ☎ P130

支 援 制 度	問い合わせ先
<ul style="list-style-type: none"> ●就労支援 <ul style="list-style-type: none"> ・ひとり親自立支援プログラム策定 ・就労支援専門員による支援 ・ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金 ・ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金 ・ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども家庭部管理課 ひとり親家庭支援担当 ☎ 5307-0343
●養育費確保支援事業	
<ul style="list-style-type: none"> ●ひとり親家庭ホームヘルプサービス  ●ひとり親家庭休養ホーム (区が契約している宿泊施設、テーマパークの利用料の助成) 	
<ul style="list-style-type: none"> ●母子及び父子福祉資金貸付 ●母子生活支援施設 	<ul style="list-style-type: none"> ・杉並福祉事務所 各事務所 ☎ P130
<ul style="list-style-type: none"> ●ひとり親家庭等医療費助成 ●児童育成手当・児童扶養手当 	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども家庭部管理課 子ども医療・手当係 ☎ 5307-0785



ひとり親家庭支援制度
(右記制度以外)



児童育成手当



児童扶養手当

子どもの権利相談・救済窓口

(13:00~19:00) 月・水・金曜日 / (10:00~16:00) 土曜日
火・木・日・祝日・年末年始除く

子どもの権利相談・救済窓口では、子どもたちからの相談を、子どもの権利に関して優れた見識を有する「子どもの権利救済委員」等が受け付け、子どもにとって最もよい解決方法を子どもと一緒に考え、解決に向けた支援等を行います。子どもの権利を守るためには、保護者などの子どもに関係する大人も相談できます。



●相談方法

・電話 ☎ 0120-7373-34 なみなみ みんなよし

・メール KODOMO-SODAN@city.suginami.lg.jp

・LINE  ・WEBフォーム 



・窓口、手紙 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
杉並区役所東棟3階子ども政策担当内
子どもの権利相談・救済窓口 宛

※月・水・金曜日の17時以降、土曜日に窓口で相談する場合は、必ず事前に予約してください。

※メール、LINE・WEBフォームはいつでも送信できますが、返信は相談時間内に相談員がメッセージを読んでからになります。

詳しくは、区ホームページをご確認ください。▶

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/news/21551.html>



●子どもの権利救済委員について

令和7年4月1日に施行した「杉並区子どもの権利に関する条例」に基づき、子どもの権利を保障するために、設置されました。



すぎやま まさひろ
杉山 雅宏
公認心理師
臨床心理士
精神保健福祉士



たにがわ ゆきこ
谷川 由起子
社会福祉士
公認心理師



なるせ だいすけ
成瀬 大輔
弁護士



こんな時はどこに相談しよう

子どもを叩いてしまう、かわいく思えなくて悩んでいる

子育てに悩んだとき、辛いときなど、ひとりで抱え込まないで専門家に相談しましょう。

保健センター ☎ P128、129	・月～金曜 8：30～17：00 (祝日・12/29～1/3を除く)
杉並子ども家庭支援センター ゆうライン ☎ 5356-2601	・来所相談は月～金曜 9：00～17：00 (祝日・年末年始を除く) ・電話相談は月～土曜 9：00～20：00 (祝日・年末年始を除く)
東京都児童相談センター よいこに 4152電話相談 ☎ 3366-4152 聴覚・言語障害者専用 FAX 3366-6036	・月～金曜 9：00～21：00 土曜・日曜・祝日 9：00～17：00 (12/29～1/3を除く)

児童虐待の相談・連絡先

子ども家庭支援センター 月～金曜 8：30～17：00 (祝日・年末年始を除く)	荻窪子ども家庭支援センター ☎ 5335-7877
	高井戸子ども家庭支援センター ☎ 5913-9501
	高円寺子ども家庭支援センター ☎ 3315-2800
東京都杉並児童相談所 ☎ 5370-6001	・月～金曜 9：00～17：00

東京都児童相談センター ☎ 5937-2330	虐待等緊急性のある相談 ・平日夜間（17：45以降） ・土曜・日曜・祝日（年末年始含む）
児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189（いち・はや・く）	・24時間 365日
各警察署	緊急夜間 ・杉並警察署 ☎ 3314-0110 ・荻窪警察署 ☎ 3397-0110 ・高井戸警察署 ☎ 3332-0110

子どもの発達に気になることがある時



- 保健センター ☎ P128、129
- 児童発達相談係 ☎ P130
〈予約制〉電話受付時間 月～金 8:30～17:00
(祝日・年末年始を除く)

配偶者・パートナーからの暴力などのご相談

DVに悩んでいたら、決してひとりで我慢しないで
お電話ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s017/1245.html>



すぎなみDV専用ダイヤル ☎ 5307-0622	・月・火・木・金 9:00～17:00 ・水 9:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)
東京ウィメンズプラザ ☎ 5467-1721	・9:00～21:00 (年末年始を除く)
東京都女性相談支援センター ☎ 5261-3110	・月～金 9:00～21:00 (土・日・祝日・年末年始 9:00～17:00)

医療機関に関する悩み事など、どこに相談したらよいかわからず困った時

- 杉並区医療安全相談窓口 ☎ 3391-0874
・受付時間 月～金 9:00～12:00・13:00～16:30
(土・日・祝日・年末年始を除く)

夜でも受診できるところは？

〈急な病気やけがの時〉

※救急車が必要なときは、直接119番へかけてください。

◆診療（必ず、事前に電話でお問い合わせください。）

杉並区休日等夜間急病診療所 (荻窪5-20-1 杉並保健所2階) ☎ 3391-1599 言語・聴覚障害などの方用 FAX 3391-6099	【小児科】
	・平日 19:30~22:30 ・土曜 17:00~22:00 ・日曜・祝日・年末年始 9:00~22:00
	【内科、耳鼻咽喉科】
	・土曜 17:00~22:00 ・日曜・祝日・年末年始 9:00~22:00
	【外科】
	・日曜・祝日・年末年始 9:00~17:00 (診療の受付は、終了時間の30分前まで)

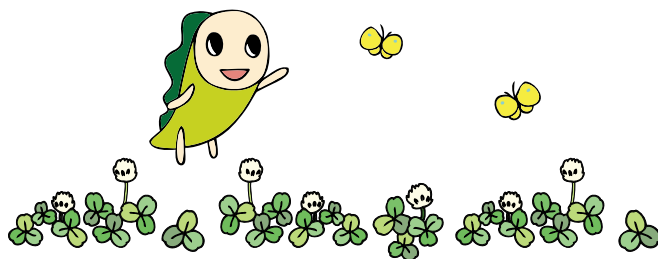
◆歯科診療（必ず、事前に電話でお問い合わせください。）

杉並区歯科休日急病診療 (荻窪5-20-1 杉並保健所5階) ☎ 3398-5666	・日曜・祝日・年末年始 9:00~17:00 (診療の受付は、終了時間の1時間前まで)
---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

◆杉並区内の小児科医療機関

(診療日と時間などについては、直接お問い合わせください。)

東京衛生アドベンチスト病院 (天沼3-17-3) ☎ 3392-6151
杏林大学医学部付属杉並病院 (和田2-25-1) ☎ 3383-1281



夜でも相談できる場所は？



◆電話相談

<p>杉並区急病医療情報センター ☎ # 7399 ☎ 5347-2252 言語・聴覚障害などの方用 FAX 5347-2247</p>	<p>医療機関案内、病気やけがの相談 ・平日 20:00～翌日9:00まで ・土日・祝日・4/29～5/5・ 8/13～8/15・12/29～1/3 9:00～翌日9:00まで ・通話記録は3か月間保存します。</p>
<p>東京消防庁救急相談センター ☎ # 7119 ☎ 3212-2323</p>	<p>医療機関案内、救急相談 ・24時間対応</p>
<p>東京都医療機関案内サービス 「ひまわり」 ☎ 5272-0303 言語・聴覚障害などの方用 FAX 5285-8080</p>	<p>都内医療機関案内（24時間対応） （コンピュータによる自動応答サービス） 保健医療福祉相談（専門相談員対応） ・月～金 9:00～20:00 （土・日・祝日・年末年始を除く）</p>
<p>外国語による医療情報サービス Medical Institution Information Service 「HIMAWARI」 ☎ 5285-8181</p>	<p>外国語で診療できる医療機関や、日本の医療制度等について案内 ・Daily 9:00～20:00 対応言語：英語・中国語・韓国語・ タイ語・スペイン語</p>



◆携帯電話・インターネットによる医療機関検索

医療機関・薬局の検索システム
『医療情報ネット(ナビイ)』





〈小児救急医療に関する相談、育児相談〉

◆電話相談

子供の健康相談室 (東京都福祉局) ☎ # 8000 ☎ 5285-8898	<ul style="list-style-type: none"> ・小児救急相談・子どもの健康・救急に関する相談 ・平日 18:00～翌朝8:00 ・土・日・祝日及び年末年始 8:00～翌朝8:00 ・看護師、保健師、医師が電話でアドバイスします。
--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

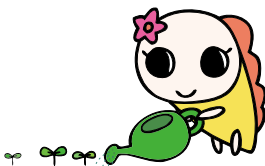
◆ウェブサイト

こどもの救急 https://kodomoo-qq.jp/ (厚生労働省研究班 / (公社)日本小児科学会監修サイト)	<ul style="list-style-type: none"> ・夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安などの情報 	
東京都子ども医療ガイド https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/ (東京都管轄サイト)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの病気や発熱、ケガ、子育ての情報 	

薬やたばこなど、飲んじゃった！



つくば中毒110番 ☎ 029-852-9999 (情報提供料：無料)	<ul style="list-style-type: none"> ・365日 24時間対応 ・救急処置の方法を電話で指導してくれます。
大阪中毒110番 ☎ 072-727-2499 (情報提供料：無料)	<ul style="list-style-type: none"> ・365日 24時間対応 ・救急処置の方法を電話で指導してくれます。
たばこ誤飲事故専用電話 ☎ 072-726-9922 (情報提供料：無料)	<ul style="list-style-type: none"> ・365日 24時間対応 ・自動音声応答による情報提供



SIDS（乳幼児突然死症候群）

SIDS（乳幼児突然死症候群）って？

SIDSとは、それまで元気でであった乳幼児（おもに1歳未満の乳児）が睡眠中になんの前ぶれもなく亡くなってしまいう病気で、窒息などの事故によるものとは違います。

原因はあまりわかっていませんが、次の1～3の点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。赤ちゃんの健康を守るために積極的に実行しましょう。



1 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに

寝かせましょう

うつぶせ寝は避けましょう

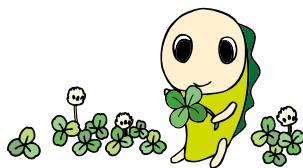


2 できるだけ母乳で育てましょう



3 たばこをやめましょう

妊娠中や赤ちゃんの周囲では吸わないよう身近な人の理解も大切です。日頃から協力を求めましょう。



赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談

東京都では、SIDS（乳幼児突然死症候群）をはじめ、その他の病気・事故・流産・死産などで赤ちゃんを亡くされたご家族の精神的な支援のために、専門職（保健師又は助産師）やビフレンダー（同じ体験をしたご家族）による電話相談を行っています。

☎ 5320-4388 毎週金曜日 10:00～16:00（休日、年末年始を除く）

7. 児童発達支援事業について

ことばが遅い、集団の活動に参加できない、歩き始めが遅いなど就学前のお子様を対象に情緒・コミュニケーション面、集団参加、運動面に関わる課題に対して、個別または集団での支援を行います。

支援はお子様の発達段階に合わせた遊びを通して行います。また、ご家族に対しても相談やアドバイスを行います。

杉並区内には、児童福祉法に基づいて、認可を受けた公立施設や民間施設があり、利用にあたっては受給者証が必要になります。

他の自治体で児童発達支援事業をご利用されていた方も、児童発達相談係までご連絡ください。

対象 0歳～未就学児

利用までの流れ

初回相談

お子様の発達について児童発達相談係にご相談ください。

ご家族の方から成育歴を伺いながら、お子様のご様子を実際に見させていただいたうえで、お子様の様子にあわせた児童発達支援事業所をご案内し、よりよい利用プランを一緒に考えます。

申請手続き

利用する事業所が決まったら、児童発達相談係で利用申請の手続きを行います。

利用決定会議

お子様の支援の内容や利用日数についての審査を行い、児童通所支援受給者証を発行します。

利用開始

支援の開始

まずは児童発達相談係までお問い合わせください。

【問い合わせ】 児童発達相談係 所在地・☎はP130参照

8. 障害のあるお子さんの相談窓口

障害者施策課

身体に障害のある方が様々な支援を受けるために**身体障害者手帳**を交付しています。障害福祉サービス係へご相談ください。

相談時間：平日 8:30～17:00

- ・障害のあるお子さんの手当等の相談 障害者手当・医療係
窓口受付時間：平日 8:30～17:00
- ・乳幼児の発達、障害福祉サービスに関する相談 児童発達相談係
面談は予約制です。お電話で相談日をご予約ください。

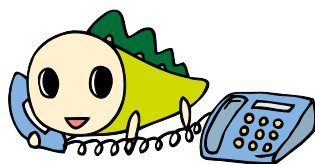
電話番号：5335-7634 **場所**：天沼3-19-16
ウェルファーム杉並4階

杉並児童相談所

知的障害児（者）が様々な支援を受けるために東京都が独自に「**愛の手帳**」を発行しています。

18歳未満の方は杉並児童相談所（電話 5370 - 6001）へご相談ください。

窓口受付時間：平日 9:00～17:00



9. 障害のある未就学児の受けられる手当・サービス

① 児童育成手当（障害手当）

20歳未満の①愛の手帳1～3度、②身体障害者手帳1級・2級、③脳性麻痺又は進行性筋萎縮症の心身障害児を養育している方に支給します。（所得や施設入所などによる制限があります。）

② 心身障害者福祉手当

児童育成手当（障害手当）を受給しない障害児で、身体障害者手帳3級、愛の手帳4度の方に支給します。（所得や施設入所などによる制限があります。）

③ 特別児童扶養手当（国の手当）

20歳未満の①身体障害者手帳1～3級程度（4級の一部）、②愛の手帳1～3度程度、③日常生活において常に介護・保護が必要、もしくは著しい制限を受ける精神障害や内部障害・疾患等を持つ児童を監護する父母または養育者に支給します。（所得や施設入所などによる制限があります。）

④ 障害児福祉手当（国の手当）

20歳未満の心身障害児で、精神や身体に重度の障害（愛の手帳1～2度程度または身体障害者手帳1～2級程度）があるため、常時介護が必要な方に支給します。（所得や施設入所などによる制限があります。）

⑤ 重度心身障害者手当（都の制度）

①重度の知的障害で常時複雑な配慮を必要とする程度の著しい精神症状を有する方、②重度の知的障害と重度の身体障害が重複する方、③重度の肢体不自由で両上肢及び両下肢の機能が失われ、かつ、座っていることが困難な程度以上の障害のある方に支給します。（所得や施設入所などによる制限があります。）

⑥ おむつの支給

身体障害者手帳1～3級（ぼうこう直腸機能障害で高度排尿・排便機能障害の方は4級）、愛の手帳1～4度、脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方で、常時失禁状態またはおむつを使用しなければならない3歳以上の方に、おむつを現物支給します。

⑦ 福祉タクシー利用券の交付

下肢・体幹・内部・脳病変による移動機能障害1～3級（個別等級）、視覚障害1～2級、愛の手帳1～2度（重度手当受給者は3度以上）、精神障害者保健福祉手帳1級の方に、タクシー利用券を交付します。自動車の燃料費助成を受けている方は、対象となりません。なお、身体障害者手帳ま

たは愛の手帳を交付されている方がタクシーを利用する場合、等級を問わず手帳を提示すれば料金の10%の割引を受けることができます。

⑧ リフト付タクシー補助券の交付

精神障害者保健福祉手帳1級、身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの方で、日常外出時に車いすやストレッチャーを使用している方に、リフト付タクシー補助券を交付します。自動車の燃料費助成を受けている方は、対象となりません。

⑨ 自動車の燃料費助成

心身障害児のために使用する自動車、軽自動車の燃料費を助成します。対象は本人又は同居の家族が自動車税又は軽自動車税の減免を受けている又はその要件に合致している方です。タクシー券等の交付を受けている方は、対象となりません。

⑩ 有料道路通行料金の割引

第1種の身体障害者手帳が愛の手帳をお持ちの方を乗せて、自家用車等で有料道路を利用する場合の通行料金が割引となります。

⑪ 日常生活用具の給付・貸与

在宅の重度障害児の日常生活を容易にするため、特殊寝台、入浴補助用具などの日常生活用具の給付及び貸与を行っています。購入にあたっては事前に障害福祉サービス係までご相談ください。

⑫ 補装具費の支給

身体障害児の日常生活を容易にするため、補聴器、車いすなどの補装具の購入と修理にかかる費用について、補装具費を支給します。事前に障害福祉サービス係までご相談ください。

⑬ 児童発達支援事業

コミュニケーション面や運動機能の発達等、お子さんの発達状況に合わせた支援を行います。(P80をご参照ください)

①～⑨は障害者手当・医療係

⑩は障害者手当・医療係が福祉事務所 (P130参照)

⑪・⑫は障害福祉サービス係

⑬は児童発達相談係



●障害のある方への生活支援サイトの～まらいふ杉並

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/normalife>



都立久我山青光学園（視覚障害教育部門）

お子さんの見え方の相談に応じています

乳幼児相談

0歳から5歳までの就学前の乳幼児の相談に随時対応しています。ここでは乳幼児の特性に応じ、あそびを通して触察経験を豊かにしたり、見る意欲を引き出したりする活動を取り入れていきます。また、保護者同士の交流・連携も大切にしています。

いつでもご相談ください。(費用は無料です)

お子さんの見え方について
このようなことはありませんか？

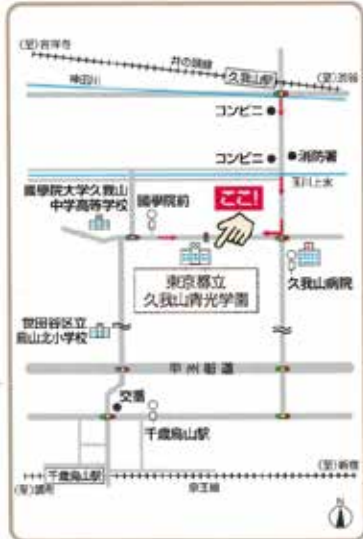
- 極端に目を近づけて文字や絵を見ている
 - ものを見るときに、顔を傾けたり目を細めたりしている
 - ものにぶつかることが多い
 - 遠方のものや小さくて見づらいものに興味を示さない
- ・・・など

グループ相談

- 月2回程度実施しています。
- ★ 活動の中で大切にしていること

- ・ いろいろなものを触ろう
- ・ 外で元気に遊ぼう
- ・ お母さん同士いろいろなお話をしよう

など、お子さんの実態に合わせて活動を行っています。また、保護者の方々の子育ての悩みなども保護者同士で話す場としても大切にしています。夏季休業中に見え方の相談会をしています。その他育児情報はHPをご覧ください。



ご相談は随時受け付けております。下記の電話番号にてご連絡・問い合わせください。

〒157-0061 世田谷区北鳥山4-37-1
電話 3300-6235
FAX 3300-7136

URL <http://www.ku.gayama-shi.metro.tokyo.jp/HP/index.htm>

※上井の乗換「久我山駅」下車 徒歩12分
※京王線「千歳鳥山站」下車 徒歩15分(鳥山1)
「久我山西口」行き 「国学院前」乗換「久我山南口」下車
徒歩5分

視覚障害に対しては、できるだけ早期の相談と支援が有効です。お子さまのよりよい成長のためにぜひご利用ください。

都立大塚ろう学校 永福分教室

きこえやことばの相談に応じています

新生児聴覚スクリーニングでリファー（再検査）と言われた…不安

呼びかけやおもちゃの音、大きな音に気が付かない…大丈夫？

呼んでもふり向き、簡単なやり取りはできるけど…でも言葉が遅い。

あまり声を出さない。言葉がおそい…心配

こんな心配はありませんか？

個別支援



聴力相談



グループ相談



…など

きこえやことば、コミュニケーション・学習・進路についての心配がある、聴力測定をして欲しい、補聴器をみてほしい、新しい補聴器等についての情報が欲しい、その他、聞こえない・聞こえにくいお子さんや保護者の方・先生方のご相談にお応えします。ぜひご利用ください

ご相談を希望の方は、電話・FAX・メールにてお問い合わせください。



永福1-7-28 (永福学園内)

TEL : 3323-8376

FAX : 5376-2139

HP : <https://otsuka-sd.metro.ed.jp/site/zen/>



大塚ろう学校
ホームページ



京王線・井の頭線／明大前駅より 徒歩10分
京王・東急世田谷線／下高井戸駅より 徒歩10分
井の頭線／永福町駅より 徒歩12分

ゆっくり育つ子ども達と保護者のための集い

上井草保健センター おしゃべりタイム

発達がゆっくりなお子さんの保護者が、安心して話しいただける集まりです。
地域医療や福祉サービス、療育など、具体的な事例をあげての話、
子育ての困ったなさを、先輩ママさんや同世代ママ達と情報交換しています。
託児はありませんが、お子さんを連れての参加は歓迎です！

対象

ダウン症・低体重出生・発達障害・その他
発達がゆっくりなお子さんとその保護者
(0歳～おおむね小学校入学前のお子さん)

場所

上井草保健センター
上井草3-8-19 TEL: 3394-1212

日時

2か月に一度
(日程については上井草保健センターにお問い合わせください)



青空の会について

地域で長く活動している、
ダウン症やその他の知的しょうがい児の親の会です。
おしゃべりタイムには、青空の会で活動されている
先輩ママが参加してくださっています。

問い合わせ先: aozoranokai.info@gmail.com



詳細はお気軽に
上井草保健センターにお問い合わせください。

医療的ケアや障害のあるお子さんを育てる保護者の方へ

ピアカフェ マーマレード

先輩保護者とお話してみませんか？

医療的ケアを必要とするお子さんや、重症心身障害をお持ちのお子さんとそのご家族が、地域で暮らす同じような経験をお持ちのご家族と安心して話ができる場です。

対象

医療的ケアがあるお子さんや、重症心身障害をお持ちのお子さんとそのご家族
お子さんが入院中の方も参加いただけます。
(0歳～概ね小学校入学前のお子さんとその保護者)

日時

年間6回
(日程については、高井戸保健センターにお問い合わせください。)

場所

高井戸保健センター
杉並区高井戸東3-20-3 TEL：3334-4304

参加方法

管轄の保健センター（P128、129参照）または
高井戸保健センターへ電話で申し込み
保護者だけの参加也大歓迎！聴くだけでもOK！
看護スタッフも在駐しています。

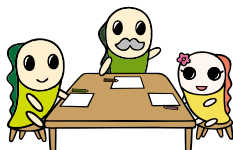
オンライン
参加や、
訪問も可能

ピアカフェでの話題

生活ルーティン、通院している病院、就労との両立、
きょうだい児、便利グッズ等何でも。

参加者の声

張りつめていた
気持ちの糸が
緩んでいくのを感じました。



参加者の声

少し肩の荷が
軽くなった気がします。

※ピアとは、仲間、同輩等、仲間同士の支えあいを意味します。
ピアスタッフは、特定非営利活動法人みかんぐみの先輩保護者です。

【特定非営利活動法人みかんぐみ】 ホームページはこちら


<https://mikangumi.com>
✉ info@mikangumi.com



ことばの育ちを促すためには

ことばの発達には個人差が大きいものです。特に3歳頃までの成長過程はそれぞれで「他の子と比べてうちの子ことばが遅いのでは?」「年齢に比べてどうなんだろう?」と、心配になる時もありますね。

年齢によってことばの発達の目安はありますが、お子様によって一人ひとりペースは異なるため、必ずしもそれに当てはめる必要はありません。また、焦ってことばの訓練を考える必要もありません。

ことばを育てるための準備

そしゃく

- ・規則正しい生活習慣や食事の時の咀嚼
- ・運動発達や手先の運動
- ・安定した親子関係などの情緒発達

これらを土台にことばの発達は促されます。

ことばができるまであともう少し

- ・大人の真似をする
 - ・発声や指差し、ジェスチャーで相手に気持ちを伝えようとする
- お子様の伝えたい気持ちを育み、伝わった経験を重ねることが大切です。

ことばの育ちを促すためには

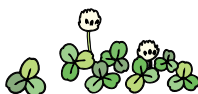
◎日々の暮らしの中での楽しい経験を重ねることが大切です。

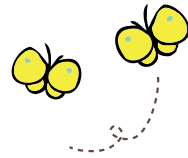
- 例) ・くすぐり遊びなど体を使った遊びを楽しむ
- ・こどもの好きな絵本で正しい音や言葉をきかせてあげる
 - ・生活の動作やお子様の興味にあわせて言葉を添える

子育ての方法に決まりきったものではなく、お子様一人ひとりによって変わってきます。相談機関では、お子様に合った関わり方のアドバイスをしています。迷ったり、心配な時は一人で悩まずに、お近くの相談窓口をお尋ねください。

<相談窓口>

担当地域の保健センターにご相談ください。所在地・☎はP128・129参照





発音と吃音について

○発音が聞き取りにくい時…

2～3歳頃はことばの不明瞭さが目立つことがあります。しかし、言い直しをさせる必要はありません。たくさんお話を聞いてあげて、やりとりを重ねることで徐々にことばは明瞭になっていきます。お子様の伝えたい気持ちを大切に、受け止め、たうえで正しい音を聞かせてあげる、話を膨らませて返してあげることでやりとりの力は育っていきます。年齢によって完成する音には順番があり、個人差はありますが、大体4歳過ぎ頃には発音は比較的安定するようになります。

また、発音は運動発達との関連も深いため、身体をいっぱい動かす、お手伝いなどで手先を使う、ご飯をよく噛むことでも促されていきます。

年中時の後半になっても発音に気になる音があるようであれば、相談してみましよう。

○吃音が出た時…

- 吃音とは
- ①最初の音を繰り返す（ほ・ほ・ほ・ほくね）
 - ②音を引き延ばす（ほ——くね）
 - ③ことばが出てこない、出すときに身体を動かす（…………ほくね）

などの症状を示します。

吃音のはっきりとした原因は分かっておらず、ことばの発達が活発な時期に起こります。また、吃音になりやすい体質や周囲の環境など様々な要因が関わって起こるものです。

2～4歳時期に出始めることが多く、非常に話しにくい時期が続いたかと思うと、全く見られず滑らかに話す時期があったり、また一度落ち着いたかと思うとしばらくして再び見られるようになるなど、そのお子様により異なりますが、波があるのが特徴です。

本人が辛そうだと、ことばを先取りしたり、「落ち着いて」「ゆっくり言ってごらん」など、上手にお話できるように声を掛けなくなってしまうのですが、言いたいことが言えないと焦ってしまい、かえって吃音への意識が強くなってしまいます。

お子様が話し終えるまで待つ、大人がゆっくりしたトーンで返すことで会話のペースを緩やかにするなど、お子様が安心してやりとりできる環境を作り、話し方ではなく内容に耳を傾けるとよいでしょう。

発音・吃音でご心配な時は児童発達相談係までご相談ください。

お子様のご様子に合わせたアドバイスを行います。

（相談は予約制です。先ずはお電話ください。）

<相談・問い合わせ> 児童発達相談係 所在地・☎はP130

10. 幼児教育(子供園・幼稚園)

幼児の「学びの場」を提供する、学校教育法に基づいた学校として、区立子供園6園、私立幼稚園32園が、豊かな遊びや体験を通して学ぶ幼児教育を行っています。また、保護者の就労や通院、リフレッシュ等に対応するため、教育時間の前後に預かり保育を実施している園もあります。

なお、幼稚園には、従来の制度から子ども・子育て支援新制度へ移行した「新制度園」と、従来の制度の幼稚園を維持している「未移行園」の2種類があります。

翌年4月入園の募集は、例年10月中旬頃から始まります。年度途中でも、定員に空きがある場合は、入園を受け付けている園もあります。詳しくは、各園へお尋ねください。

1 区立子供園（6園）

幼児教育及び保育を一体的に行う杉並区独自の幼保一体化施設です。国が定めた「認定こども園」とは異なり、3年保育を実施している新制度幼稚園です。

子供園では、短時間保育児と長時間保育児が同じ学級で一緒に過ごし、共に活動しています。また、子育て支援事業として在園児の一時保育（有料）を実施しています。

○教育・保育時間

・短時間保育（例：5歳児の教育時間）

月曜日から金曜日 9:00～14:00（月2回程度 9:00～11:45）

・長時間保育 P94参照

○保育料

新制度園のため、幼児教育・保育無償化により無料です。但し、保育料に含まれない経費（教材、行事、給食費等）は無償化の対象外です。

2 私立幼稚園（32園）

創立者の教育理念のもとに設立され、各園ともそれぞれの特色を活かした施設や園庭を備え、創意工夫溢れる幼児教育を行っています。

全園で3年保育を行っていますが、満3歳保育（3歳の誕生日を迎え、3歳児クラスへ入園するまでの幼児に対する保育）を実施している園もあります。各園の教育内容や行事などは、園のホームページ等でご覧いただけます。

○教育・保育時間

1日の中で昼食時間を挟んだ4～5時間程度の教育時間を設けています。預かり保育は各園によって異なりますが、長時間の預かり保育や、夏休み等の長期休業期間に保育を実施している園もあります。

○保育料

新制度園は幼児教育・保育無償化により基本無料です。未移行園は園ごとに異なりますが、無償化上限額（月額35,000円～38,600円）までは無料となります。但し、保育料に含まれない経費（施設整備、教材、行事、給食費等）は、無償化の対象外です。

杉並区私立幼稚園連合会のホームページに各園の案内(詳細)・一覧が掲載されています。

URL : <https://www.ans.co.jp/u/suginami/>



区ホームページ「保幼(ほよ)ナビ」に区立子供園・私立幼稚園の一覧を掲載しています。

(区立子供園)



(私立幼稚園)



11. 子どもを預ける

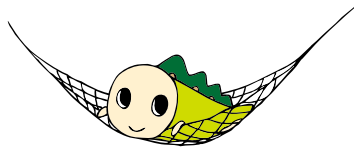
		い つ も 預 け る	
区 分		認可保育所	小規模保育事業所
主 な 特 徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 保育園によって受入の週数・月齢が異なる。 ● 設備、保育士配置はどちらも国の基準を満たしている。 ● 開所時間 原則11時間 区立 7:30～18:30 私立 園によって異なる。 ● 延長保育 区立 全園で実施。 18:30～19:30 私立 園によって異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用定員6～19名の認可事業。 ● 0歳児から2歳児まで。 ● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。 ● 開所時間は認可保育所と同じ。 ● 延長保育は施設によって異なる。 	
利 用 条 件	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者が就労または疾病等の事由により、家庭で子どもに必要な保育を行うことが困難な状態のとき。 (例) 保護者が働いている 保護者の病気やケガ 親族を常時介護している など ● 保育料は、子どもの年齢、世帯所得に関わらず無料。(延長保育料、実費負担分を除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認可保育所と同じ。 	
他	利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。(保育課認定・入園係)		
問 合 せ	保育課認定・入園係 ☎ 3312-2111(代)		




い つ も 預 け る

事業所内保育事業所	家庭的保育事業所	居宅訪問型 保育事業
<ul style="list-style-type: none"> ● 会社等の事業所の保育施設で、従業員の子ども(従業員枠)と地域の子ども(地域枠)と一緒に保育する認可事業。 ● 0歳児から2歳児まで。 ● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。 ● 開所時間は認可と同じ。延長保育は施設によって異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用定員5名以下の認可事業。 ● 0歳児から2歳児まで。 ● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。 ● 開所時間は施設によって異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 保育者を自宅へ派遣し、1対1で保育を行う認可事業。 ● 保育時間は事業者によって異なる。
<ul style="list-style-type: none"> ● 地域枠については認可保育所と同じ。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認可保育所と同じ。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認可保育所と同じ。 ● 認可保育所等に入所ができない場合に限り利用可能。 ● 保育料とは別途、派遣保育者の交通費が必要。
<p>利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。(保育課認定・入園係)</p>		
<p style="text-align: center;">保育課認定・入園係 ☎ 3312-2111(代)</p>		

い つ も 預 け る				
区 分	グループ保育室	家庭福祉員・ 家庭福祉員グループ	子供園 長時間保育	
主 な 特 徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 区が保育施設を整備し、委託を受けた保育士等の資格を有する区民の保育者グループが同施設を運営し保育を行う。 ● 生後7週目から2歳児まで。 ● 開所時間 7：30～18：30 	<ul style="list-style-type: none"> ● 資格をもつ保育経験者が、自宅の一室等で保育する。 ● 生後7週目から2歳児まで。 ● 保育時間 8：30～17：00 	<ul style="list-style-type: none"> ● 杉並区独自の幼保一体化施設。 ● 3歳から5歳まで(6園)。 ● 開所時間 7：30～18：30 	
利 用 条 件	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用条件は認可保育所と同じ。 ● 保育料は保育時間によって異なる。 ● 保育料は、区助成制度により償還払いにて無料。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用条件は認可保育所と同じ。 ● 保育料は基本料金と雑費による。 ※家庭福祉員保育料について、幼児教育・保育無償化又は区補助制度による一部助成があります。 ● 保育料は無料。(雑費、時間外料金等を除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者の就労等のため、長時間保育を必要とする幼児。 ● 保育料は幼児教育・保育無償化により無料。(一時預かり保育料・実費負担分を除く) 	
	他	利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。(保育課認定・入園係)		利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。(保育課子供園・幼稚園係)
問 合 せ	申し込み・問い合わせは 直接各施設へ		保育課子供園・幼稚園係 ☎ 3312-2111(内線1383)	






い つ も 預 け る

	認証保育所	認可外保育施設	企業主導型 保育事業所
	<ul style="list-style-type: none"> ●東京都が定める基準を満たし、認証を受けた保育施設。 ●A型は産休明けから小学校就学前まで。 ●B型は産休明けから2歳児まで。 ●開所時間 13時間以上 	<ul style="list-style-type: none"> ●児童福祉法に基づく許可を受けていない保育施設 ●施設類型 <ul style="list-style-type: none"> ・ベビーホテル ・事業所内保育事業 ・事業所内保育施設 ・院内保育施設 ・居宅訪問型保育事業（ベビーシッター） ・その他 ●開所時間・延長保育は施設によって異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●会社等の事業所の保育施設で、従業員の子ども（従業員枠）と地域の子ども（地域枠）と一緒に保育する。 ●設備、保育士配置はどちらも国の基準を満たしている。 ●開所時間・延長保育は施設によって異なる。
	<ul style="list-style-type: none"> ●A型は月120時間以上の利用が必要な時。 ●保育料は施設により異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●保育料は施設により異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●保育料は施設により異なる。
<p>※区から「保育の必要性の認定」を受ける等の要件を満たした場合は、区助成制度により保育料が無償化されます。（償還払い、延長保育料、実費負担額等は無償化対象外）詳細につきましては、保育課認定・入園係までお問い合わせください。</p> 			
<p>入園申し込み・問い合わせは直接各施設へ</p>			



区分	定期的に預ける	
	保育所・幼稚園で預かる (乳児等通園支援事業(こども誰でも通園制度))	
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●保護者の就労要件を問わず、月10時間を上限に定期的な預かりを行う。 ●保育所、幼稚園、認定こども園及び企業主導型保育事業を利用していない0歳6か月から2歳までの子どもが対象。 	
利用条件 他	●利用料金などの利用条件の詳細は、施設によって異なる。	
	利用する場合は、事前登録をする必要がある。	
問合せ	申し込み・問合せは直接各施設へ 事前登録：保育課認定・入園係 ☎ 3312-2111(代)	




一時的に預ける	
	<p style="text-align: center;">ひととき保育で預かる(5か所)  (P131参照)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● 生後6か月から小学校就学前まで対象。 (定員・開所日時などは施設により異なります)
	<ul style="list-style-type: none"> ● 通院・仕事・リフレッシュ等で一時的に子どもを預けたいとき。 ● 利用料 1時間 800円 ● 初めて利用する場合は、事前登録(施設ごと)が必要です。 ● 乳幼児親子が集える「つどいの広場」も併設しています。(3か所) 問合せは各施設へ。 <p>※区助成制度による保育料無償化の対象となる。</p>
	<p>地域子育て支援課子育て支援係</p>
	<p>申し込み・問合せは 直接各施設へ</p>




区	一時的に預ける	
	一時保育 	
分	子ども・子育てプラザで預かる (5か所) (P130参照)	
	主 な 特 徴	<ul style="list-style-type: none"> ●生後6か月から小学校就学前まで対象。 ●定員10名（子ども・子育てプラザ和泉） 定員 6名（子ども・子育てプラザ天沼） 定員 9名（子ども・子育てプラザ成田西） 定員 6名（子ども・子育てプラザ高円寺） 定員 6名（子ども・子育てプラザ善福寺） ●開所日時 月～金 9：00～17：00 土 9：00～16：00 ●1時間単位（毎正時を基準とし、分単位での利用はできません。）で利用可。
利 用 条 件 他		<ul style="list-style-type: none"> ●通院・仕事・リフレッシュ等で一時的に子どもを預けたいとき。 ●利用料 1時間 800円 ●初めて利用する場合は、事前登録（施設ごと）が必要です。 <p>※区助成制度による保育料無償化の対象となる場合があります。</p>
	<p>※子ども・子育てプラザ下井草、子ども・子育てプラザ下高井戸では一時預かりを行なっていません。</p>	
問 合 せ	地域子育て支援課子育て支援係	
	<p>申し込みは区ホームページをご確認ください。 問合せは直接施設（一時預かり担当窓口）へ</p> 	



一時的に預ける	
<p>一時保育 </p> <hr/> <p>私立保育園で預かる</p>	<p>杉並ファミリー サポートセンター </p>
<ul style="list-style-type: none"> ●対象月齢・定員・開所日時などは施設により異なります。 ●実施施設は区ホームページ「保幼(ぼよ)ナビ」をご覧ください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●子育ての手助けをしてほしい方(利用会員)と、手助けができる方(協会員)が地域の中で子育ての相互援助を行う会員制の組織。 ●区内在住でおおむね10歳までの子どもが対象。 ●利用時間 6:00~22:00
<ul style="list-style-type: none"> ●通院・仕事・リフレッシュ等で一時的に子どもを預けたいとき ●その他の条件については、直接各保育園へお問い合わせください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●入会面談のうえ、会員登録をした方。 ●主な内容 <ul style="list-style-type: none"> ・保育園、幼稚園への送迎とそれに伴う預かり。 ・学校の放課後、または学童保育終了後の子どもの預かり。 ・保護者の急用時の子どもの預かり。 ●利用料 <ul style="list-style-type: none"> 9:00~20:00 1時間 800円 6:00~ 9:00 20:00~22:00 1時間 1,000円 <p>※幼児教育・保育無償化制度の適用になる場合があります。</p>
<p>申し込み・問合せは 直接各保育園へ</p>	<p>杉並区社会福祉協議会 杉並ファミリー サポートセンター ☎ 5347-1021</p>

一時的に預ける	
区分	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; text-align: center;">緊急一時保育</div> <div style="width: 45%; text-align: center;">子どもショートステイ </div> </div>
主な特徴	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 区立保育園が日中の時間に限って預かる。 ● 生後4か月から小学校就学前までの健康な子どもが対象。 ● 利用期間は1か月以内。 (出産は2週間以内) </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもを区内の児童養護施設・乳児院において、宿泊で預かる。 ● 区内に住所を有する家庭の12歳以下(小学生まで)の児童が対象。 1回概ね7日以内 (年度内の利用期間の合計は、子ども1人につき28日以内) </div> </div>
利用条件 その他	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 家庭で保育をしている保護者が出産や入院等で一時的に保育ができず、親族等の協力を得られないとき。 ● 預かり時間 8:30~17:00 (朝夕それぞれ1時間ずつ延長可。 最長で7:30~18:00) ● 費用 <ul style="list-style-type: none"> ・ 児童一人につき1日1,300円。 ただし、延長した場合は1時間につき400円加算。 ・ 生活保護世帯・非課税世帯等は免除になります。 ・ 子育て応援券は利用できません。 ● 詳しくは保育課保育支援係までお問い合わせください。 (※保護者の症状等によってはお預かりできない場合があります。) </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 保護者の出産や病気などで一時的に子どもの養育ができないとき。 ● 費用 (1泊2日) <ul style="list-style-type: none"> ・ 2歳未満…5,000円 (1日増えるごとに2,500円) ・ 2歳以上…4,300円 (1日増えるごとに2,150円) ・ 生活保護世帯・非課税世帯は免除になります。 </div> </div>
問合せ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; text-align: center;"> 保育課保育支援係 ☎ 3312-2111 (内線1389・1354) </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> 杉並子ども家庭支援センター ゆうライン ☎ 5356-2601 </div> </div>



一時的に預ける			
区分	病児・病後児保育 (P131参照) 	ベビーシッター	ベビーホテル
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者の就労等で保育施設等に通っている子どもが、病気等で登園できない場合に一時的に預かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 料金、時間、サービス内容等は事業者によって異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 料金、設備、保育内容等は施設によって異なるので、見学してから利用の方が良い。
利用条件 その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 病中または回復期で、保護者の就労等で家庭で保育を受けられない子ども ● 生後5か月から小学校就学前まで ● 杉並区内の保育施設等に通園している子ども (ただし、杉並区民の場合は、区外の保育施設等に通園している子どもも含む) ※区助成制度による保育料無償化の対象となります場合があります。 ※利用料変更制度があります。 ※ご利用には事前利用登録が必要です。区のホームページをご確認ください。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 申し込みは、直接ベビーシッター事業者 ● 双子の方は、費用の一部を助成されることがあります。 ※区助成制度による保育料無償化の対象となる場合があります。 ※東京都のベビーシッター利用支援事業 (一時預かり利用支援) 認定事業者を利用することで区の補助が受けられる場合があります。詳しくは、地域子育て支援課子育て支援係までお問合せください。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 誰でも利用することができる。 ※補助金等は条件により、交付対象となる。
問合せ	保育課保育支援係 ☎ 3312-2111 (内線1389・1354)	(公社)全国保育サービス協会 ☎ 5363-7455 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)	直接施設に 申し込む

12. 子どもの医療費等助成

※助成を受けるには、申請が必要です。

○子どもの医療費助成



〈助成内容〉

出生から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子どもが対象です。医療機関などで診療、調剤などを受けたときに支払う保険診療に係る自己負担分を助成します（入院時食事療養標準負担額を除く）。

〈問い合わせ〉 子ども家庭部管理課子ども医療・手当係
☎ 5307-0785

○小児慢性特定疾病

〈助成内容〉

小児慢性特定疾病にかかっている18歳未満の子どもが対象です。保険診療にかかる自己負担分の医療費の一部を助成します。所得等に応じて月額自己負担額が違います。

○日常生活用具給付



〈助成内容〉

小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方が対象です。たん吸引器等の日常生活用具を給付します。

ご家庭の所得等に応じて、費用の一部負担があります。

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P128、129

○大気汚染医療費助成



〈助成内容〉

都内に引き続き1年（3歳未満は6か月）以上住所を有している18歳未満の子どもが対象です。

慢性気管支炎、気管支ぜん息、ぜん息性気管支炎、肺気しゅ及びその続発症で、保険治療の自己負担分を助成します。（ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。）

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P128、129



○療育給付



〈助成内容〉

18歳未満の子どもが結核で入院した場合の保険治療の自己負担分を助成します。

日用品（療養生活に必要な物品など。）

〈問い合わせ〉 杉並保健所保健予防課 ☎ P128、129

○養育医療



〈助成内容〉

出生体重2,000g以下又は身体機能が未熟な赤ちゃんが入院した場合の保険治療の自己負担分を助成します。（入院時食事療養標準負担相当額を含む。）

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P128、129

○自立支援医療（育成医療）



〈助成内容〉

18歳未満の子どもが対象です。

身体に障害を有する方、または現在有する疾患について治療しなければ将来障害を残すと認められ、手術等により治療の効果が期待できる方の保険治療の自己負担分を助成します。（ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。また、所得等に依り一部負担金あり。）

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P128、129

○精神医療

〈助成内容〉

18歳未満の子どもが精神障害のために入院した場合の保険治療の自己負担分を助成します。（ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。）

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P128、129

13. その他の支援制度

働く女性等の出産・育児に関する主な制度

※制度の詳細は、母子健康手帳にも載っています。

主 な 内 容		問い合わせ先
産前・産後の健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦（妊娠中及び出産後1年を経過しないもの）の、保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間の確保 ・妊産婦が医師などの指導を受けた場合の、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置（妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわりや切迫流・早産の症状などの対応を含む） 	東京労働局 雇用均等・両立支援担当 ☎ 3512-1611
産前・産後・育児期の労働	<ul style="list-style-type: none"> ・時間外労働、休日労働、深夜労働の免除 ・有害な業務への就業禁止 ・軽易な業務への変更 ・育児時間の取得 ・小学校入学までの子を持つ男女労働者の深夜労働免除 	
産前・産後の休業	<ul style="list-style-type: none"> ・産前6週間の休業（事業主に請求） ・産後8週間の就業禁止（ただし、産後6週間経過後は例外あり） 	
育児のための休業	<ul style="list-style-type: none"> ・子の出生後8週間以内に4週間まで、申し出による父親の取得可 ・子が1歳になるまでの間、申し出による父親、母親いずれでも育児休業の取得可 ※いずれも分割して2回取得可	<ul style="list-style-type: none"> ・東京都労働相談情報センター ☎ 0570-00-6110（相談専用ダイヤル） ・東京労働局 雇用均等・両立支援担当 ☎ 3512-1611
出産育児一時金・出産手当金など	<ul style="list-style-type: none"> ・出産後の出産育児一時金（詳しくはP22をご覧ください。）、出産手当金の支給 ・育児休業期間中の社会保険料免除 	勤務先の健康保険担当窓口
育児休業給付	<ul style="list-style-type: none"> ・育児休業取得者に対する育児休業給付金の支給（一定の要件を満たした場合） 	ハローワーク新宿 ☎ 3200-8609

主 な 内 容		問い合わせ先
国民健康保険料の産前産後軽減	<ul style="list-style-type: none"> ・出産（予定）月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間）の保険料の軽減 ※令和5年11月1日以降に産まれた方で、その方の令和6年1月以降の保険料を対象とします。 ※世帯の保険料が最高限度額に達している場合、軽減申請をされても保険料が変わらないことがあります。 ※軽減を受けるには、手続きが必要です。 	国保年金課国保資格係 ☎ 5307-0641
国民年金保険料の産前産後免除	<ul style="list-style-type: none"> ・出産（予定）月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間）の保険料の免除 ※平成31年2月1日以降に産まれた方が対象 ※すでに他の免除制度や猶予制度を受けている方も新たに手続きが必要です。 	国保年金課国民年金係 ☎ 5307-0646 杉並年金事務所 ☎ 3312-1511
会社からマタハラを受けたとき	<ul style="list-style-type: none"> ・会社から妊娠・出産、産前・産後休業、育児休業等を理由とした解雇、不利益な異動、減給、降格などの取扱いをされたときの相談 	東京都労働局 雇用環境・均等部指導課 ☎ 3512-1611

【母健連絡カード（母性健康管理指導事項連絡カード）】

医師から受けた指導事項の内容を会社に的確に伝えることができるようにするため、「母健連絡カード」を利用しましょう。

※「母健連絡カード」の様式は、母子健康手帳の様式をコピーするか、厚生労働省のホームページに掲載がありますので、ダウンロードしてご使用ください。

<https://www.mhlw.go.jp/www2/topics/seido/josei/hourei/dl/20000401-25-2.pdf>



車いすの短期貸出

子どもがケガなどで一時的に車いすを必要とする場合には、原則1か月以内の短期貸出を行っていますので杉並社協までご連絡ください。

詳しくは、杉並区社会福祉協議会 地域支援課連携推進係
 ☎ 5347-2064までお問い合わせください。

<https://www.sugisyakyo.com/renkei/kurumaisu.html>



14. 就学前の教育的支援

就学前教育支援センター（愛称：すぎっこひろば）

幼児期は、生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要な時期です。就学前教育支援センターでは、幼児期における質の高い教育を推進する拠点として、区内全ての就学前教育施設（幼稚園、子供園、保育所等）に対する教育的支援を総合的に展開し、保育者の資質・能力の向上を図っています。また、併設の成田西子供園と連携し、就学前教育の実践的研究を行う施設として、その成果を区内全ての就学前教育施設に発信しています。幼児の発達に応じたきめ細かい取組を行うとともに、教育支援相談を実施するなど就学前から一貫した教育的支援を行っています。

【問い合わせ】 就学前教育支援センター就学前教育係

☎ 5929-9480

所在地 成田西2-24-21

杉並区



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kyouiku/shugakuzen/center/access.html>



主な取組内容

▶ 就学前教育の調査・研究

就学前教育支援センターに併設する成田西子供園と連携・協働した実践的研究に加え、他の子供園において教育課題研究を行い、研究成果を区内就学前教育施設に発信・共有することにより、就学前教育の質の向上を図っています。

また、就学前教育支援センター内に設置した資料センターでは、書籍・資料等の閲覧・貸出しを行っています。

▶ 就学前教育施設の保育者の資質向上

区内就学前教育施設の保育者を対象とし、幼児の主体的な遊びを充実させる環境づくりや援助の仕方を習得するための幼児教育研修、保育者の選んだテーマを少人数で学び理解を深める保育実践研修、幼児期における特別支援教育の基礎を学ぶ特別支援教育研修等を実施しています。

加えて、就学前教育支援センターの幼児教育アドバイザーによる就学前教育施設への情報提供・相談支援を実施し、就学前教育施設の保育者の資質向上を図っています。

▶ 幼保小連携の推進

小学校全校において、「幼保小接続期カリキュラム・連携プログラム」に基づく幼保小連携（交流活動、保育者と小学校教員の連携など）の取組を一層推進するため、幼保小連携担当者の相談・支援を実施しています。また、区立小学校、子供園、私立幼稚園、区立保育園、私立保育園の代表者による幼保小連携連絡会を開催し、幼保小連携の取組状況等について情報交換を行っています。

▶ 特別な支援を要する幼児への教育的支援

教育専門職と心理専門職による子供園及び私立幼稚園への巡回相談に加え、区内就学前教育施設の保育者を対象に相談員が専門的な見地から助言を行う教育支援相談を実施し、就学に向けた教育的支援の充実を図っています。