

令和 8 年度版



# こぞいで

子育て便利帳

# あんりちよう



令和 8 年 3 月 発行

この「子育て便利帳」は、子育てを応援する冊子です。  
杉並区で妊娠・出産期から子育て期にかけて、利用できる制度・相談先などの情報をまとめています。

安心して健やかな子育てができるよう、各ご家庭でぜひご利用ください。



「マタニティマーク」  
をつけましょう

### マタニティマークとは

妊産婦がマタニティマークを身につけることで、周囲が配慮を示しやすくなります。

妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保を目指し、やさしい環境づくりを推進するものです。

### ◆区ホームページ

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



### ◆子育て情報は



もご利用ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/index.html>



### ◆杉並子育て応援券(P25参照)



このマークが付いている事業には、杉並子育て応援券がご利用いただけます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/ouenken/index.html>



この「子育て便利帳」に掲載されている情報は、令和8年4月1日現在の内容です。  
制度改正等により内容が変更になる場合がありますので、区ホームページ等により、最新の情報をご確認ください。

届出・支援サービスの表	2
<b>I 妊娠中のページ</b>	
1. 妊娠がわかったら	4
2. 母親学級・パパママ学級	8
3. 妊娠中の食事	10
4. 妊娠中の歯と口の健康づくり	12
5. たばこの煙から大切な赤ちゃんを守るために	16
6. 妊娠中に気をつけたい感染症	18
7. 妊娠中、出産にかかわる助成・支援サービス等	20
<b>II 赤ちゃんのページ</b>	
1. 出生に伴う主な手続き	22
2. すこやか赤ちゃん訪問	24
3. 杉並子育て応援券	25
4. 産前・産後支援ヘルパー	26
5. 産後ケア事業	27
6. 多胎児家庭支援事業	30
7. 訪問育児サポーター	31
<b>III 乳幼児から未就学児のページ</b>	
1. 健診について	32
ブックスタート事業・図書館の「あかちゃんタイム」	34
2. 乳幼児の予防接種について	36
3. 乳幼児のすこやかな生活のために（育児・食事・歯）	40
赤ちゃんの特徴	42
1 歳児の特徴	44
2 歳児の特徴	46
これってあるある？3歳頃までによくある悩み	48
赤ちゃんの食事（離乳食）・幼児の食事	52
子どもの歯と口の健康づくり	56
子どもの目を守るためのポイント	60
4. 子どもを危険から守ろう	62
5. こんなときは？	64
6. 相談	66
7. 児童発達支援事業について	80
8. 障害のあるお子さんの相談窓口	81
9. 障害のある未就学児の受けられる手当・サービス	82
視覚障害	84
聴覚障害	85
障害者の親のグループ紹介	86
ことばの育ちを促すためには	88
10. 幼児教育（子供園・幼稚園）	90
11. 子どもを預ける（認可保育園等）	92
12. 子どもの医療費等助成	102
13. その他の支援制度	104
14. 就学前の教育的支援	106
<b>IV つどい・おでかけ</b>	
1. 講座・講習会	108
2. 親子の交流の場	110
（保健センター、つどいの広場、きずなサロン、 子ども・子育てプラザ、児童館、公園、子どもプレーパーク）	
<b>V 小学校に入ったら</b>	
1. 学校の相談・学べる場所	116
2. 小学生の放課後の居場所	122
杉並区子どもの権利に関する条例	126
区内関係施設一覧〈テレホンガイド〉	128
区内施設一覧〈地図〉	134

# 子ども・子育てに関する届出・サービス等

	妊娠	誕生～	4か月～
届出・健康		1か月児健診 P32	
	妊娠の届出／ゆりかご面接 P4	新生児聴覚検査 P23	4か月児健診 P33
	妊婦健康診査 P7	産婦健康診査 P32	
	妊婦歯科健康診査 P15	すこやか赤ちゃん訪問 P24	
	母親学級 P8	先天性代謝異常検査	
	パパママ学級 P9 	子どもの医療費助成 P22、102	
		児童手当 P23	予防接種 P36～39
	妊婦のための支援給付 P21		
支援サービス	杉並子育て応援券 P25		
	産前・産後支援ヘルパー P26		
		産後ケア P27	
		訪問育児サポーター P31	
	保健師等による相談 P66		
		子育て相談（様々な相談場所があります） P66～79	
		預ける・一時保育 P92～101	
	親子の居場所・交流 P110～115		

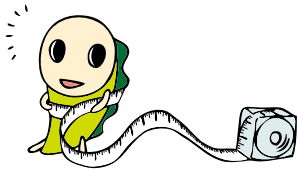
6か月～	1歳～	2歳～	3歳～	4・5歳	6歳
------	-----	-----	-----	------	----

6か月児健診 P33

9か月児健診 P33

1歳6か月児健診 P33

3歳児健診 P33



就学時健康診断 P116

バースデーサポート事業 P21