



子育て 便利帳

2019年度



z
z
z



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
家庭でぜひご活用ください。



「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。

◆杉並区公式ホームページ

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

◆子育て情報は



もご活用ください。

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



◆子育て応援券(P29参照)



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。

I 妊娠中のページ

1. 妊娠がわかったら	2
2. 母親学級・パパママ学級	8
3. 妊娠中の食事	12
4. 妊娠中の歯と口の健康づくり	16
5. 妊娠中に気をつけたい感染症	22
6. 妊娠中、出産にかかわる助成・支援サービス等	24

II 子育て中のページ

1. 赤ちゃんが生まれたら	26
2. 健診について（杉並区の健診）	32
3. 乳幼児の予防接種について	34
4. 赤ちゃんを迎える	38
5. お母さんの産後の身体と生活	40
6. おっぱいはおいしい	42
7. 赤ちゃんの体を見てみよう	44
8. 赤ちゃんとの生活	46
9. 赤ちゃんの入浴	48
10. よい歯でよくかみ、おいしい食事	54
11. 子どもを危険から守ろう	64
12. いっしょに遊ぼう	66

III 子育て応援します

1. こんなときは？	70
2. 相談	72
3. 講座、講習会	84
4. 友達作り、遊び場	86
5. 子どもを預ける	90
6. 子どもの医療費等助成	100
7. その他の支援制度	102

IV 学齢期になったら

1. 遊び場いろいろ	104
2. 学校の相談・学べる場所	108
区内関係施設一覧〈テレホンガイド〉	114
区内関係施設一覧〈地図〉	120

1. 妊娠がわかったら

●妊娠の届出／ゆりかご面接

医療機関で妊娠と診断されたら、保健センターに妊娠の届出をしましょう。『母子健康手帳』や『母と子の保健バッグ』が交付されます。その際、全妊婦を対象とした「ゆりかご面接」、ゆりかご券の交付を、ワンストップで行います。(ゆりかご面接 P4参照)

『母と子の保健バッグ』には「妊婦健康診査受診票」など、出産に向けて必要なサービスのご案内等が入っています。



「出生届」「出生通知票」の提出 P26～27

	妊娠	誕生～	4か月～
届出・健康	妊娠の届出／ゆりかご面接 P4	新生児聴覚検査 P27	4か月児健診 P32
	妊婦健康診査 P6	産婦健康診査 P41	
	妊婦歯科健康診査 P17	すこやか赤ちゃん訪問 P28	
	母親学級 P8 パパママ学級 P9	先天性代謝異常検査 乳幼児等医療費助成 P26、100 児童手当・特例給付 P27	離乳食講習会 P55 予防接種 P34～37
支援サービス	杉並子育て応援券 P29	産前・産後支援ヘルパー P30	
		訪問育児サポーター P31	
	保健師による相談	子育てに関する相談・子育て交流会	
		子育て相談(様々な相談場所があります) P72～83	
		預ける・一時保育 P90～99	
	親子の居場所・交流(友達作り・遊び場) P86～89		

●妊娠初期は…

つわりなどで体調がすぐれず、何をしてもつらい時期です。
この時期は無理をせず、体を休めましょう。

心配なことがありましたら保健センターへご相談ください。

- ・荻窪保健センター ☎ 3391-0015
- ・高井戸保健センター ☎ 3334-4304
- ・高円寺保健センター ☎ 3311-0116
- ・上井草保健センター ☎ 3394-1212
- ・和泉保健センター ☎ 3313-9331

※各保健センターの所在地・地図はP114、115参照

6か月～		1歳～		2歳～	3歳～
6か月児健診 P32		9か月児健診 P32		1歳6か月児健診 P33	
				3歳児健診 P33	
歯みがきデビュー教室・乳幼児歯科相談 P61					
					
(計測は1歳の誕生日まで) P72					

●ゆりかご事業

杉並区では妊娠期から子育て期まで切れ目なく支援をおこなえるよう、地域を担当する保健センターで助産師・保健師等による継続した相談支援を行っています。

妊娠にともなう不安や、これからはじめる出産・育児の準備など、一緒に考えていきます。

○ゆりかご面接

すべての妊婦さんとお会いして、ご相談に応じます。心配ごとなどお気軽にご相談ください。

初回の面接の際に「ゆりかご券」を差し上げます。

○ゆりかごプラン

区の制度やサービスをご案内し、それぞれの方に合ったサービス利用を提案します。



○ゆりかご券（杉並子育て応援券）

安心して出産・子育てができるまちを目指して実施している、杉並区の独自事業です。（詳細はP29）

ゆりかご券は区が承認した事業者が提供する妊婦対象のサービスに利用できます。

出産後は産まれたお子さんの応援券として利用できます。

例：産前・産後支援ヘルパー、助産師による相談、産後ケア(宿泊等)、マタニティクラスや交流事業等



●たばこ・アルコールは絶対にやめましょう

妊娠中の喫煙、飲酒は胎児の発育に悪影響を与えます。
ご家族の喫煙もぜひやめましょう。やめられない方の相談は、保健センターでお受けします。



●出産・子育てにむけて準備を始めましょう

体調が落ち着いたら「ゆりかごプラン」などを参考に、
出産に向けて少しずつ準備を！

- ・ 出産病院の予約
- ・ 出産後の家事・育児の援助者の確保
- ・ 出産準備、育児用品等の準備
- ・ 里帰りする方は、時期や手段の相談
- ・ 保育園や児童館、小児科など出産後に利用する施設の情報収集

※妊娠32週目以降に担当の保健センターから電話で、出産に向けての準備のことやお困り事がないか等のお声かけをしています。



●すぎなみ孫育てガイド 孫がやってきた

祖父母世代が子育て世代をあたたく応援し、孫の成長をサポートするときに役立てていただけるよう作成しました。
ぜひ祖父母世代にご案内ください。

「すぎなみ孫育てガイド 孫がやってきた」は子育て支援課、保健センター窓口にご用意しています。また、杉並区公式ホームページからもご覧いただけます。



妊婦健康診査

●妊婦健康診査を定期的に受けましょう

妊婦健康診査は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために重要です。

特に妊娠初期である11週（第3月）頃までと後期28週（第8月）以降は、からだの調子も変動しやすい時期です。

健康診査時に医師や助産師などによく相談をして、妊娠中を安心して過ごしましょう。

杉並区では、妊婦健康診査のうち下記の検査費用の一部を助成する制度を実施しています。母と子の保健バッグ同封の「妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診受診票」をご確認ください。



妊婦健康診査	検査項目
1回目	問診、体重測定、血圧測定、尿検査(糖、蛋白定性)、血液検査、血液型(ABO型、Rh(D)型)、貧血、血糖、不規則抗体、HIV抗体、梅毒(梅毒血清反応検査)、B型肝炎(HBs抗原検査)、C型肝炎、風疹(風疹抗体価検査)
2～14回目	問診、体重測定、血圧測定、尿検査、保健指導
週数等に応じ、各回1項目に限り検査できます。	クラミジア抗原、経膈超音波、HTLV-1抗体、貧血、血糖、B群溶連菌、NST(ノン・ストレス・テスト)
妊婦健康診査受診票と一緒にご利用ください。	超音波検査(1回分) 子宮頸がん検診

●里帰り出産等の妊婦健康診査費用と 新生児聴覚検査費用を助成します

助産院や都外の医療機関では「妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診受診票」「新生児聴覚検査受診票」が使えないため、未使用受診票の枚数内で、受診費用実費分の一部を助成します。

受診機関では、必ず領収書・明細書を受け取り、母子健康手帳に妊婦健康診査の記録をしてもらってください。

【申請先】

- ・担当地域の保健センター
- ・子育て支援課母子保健係（区役所）



【申請期限等】

出産後1年以内（1回のみ）

例：4月1日出産の場合、翌年の3月31日まで

【申請に必要なもの】

- ① 未使用の「妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診受診票」「新生児聴覚検査受診票」
- ② 母子健康手帳
- ③ 母子健康手帳「妊娠中の経過」のページのコピー（提出用）
- ④ 受診機関の領収書・明細書（原本）
- ⑤ ④の領収書・明細書のコピー（提出用）
- ⑥ 印鑑（朱肉を使うもの）
- ⑦ 金融機関の通帳かキャッシュカード（振込先がわかるもの）



※振込先の口座名義が妊産婦本人以外の場合、申請書にある委任状欄に妊産婦本人の署名及び押印が必要となります。

- 【問い合わせ】・保健センター（P3またはP114参照）
・子育て支援課母子保健係 ☎(3312)2111(代)

はじめてパパ・ママになる方のための 2. 母親学級・パパママ学級

区内在住の初産の方を対象に、母親学級・パパママ学級を開催しています。平日か休日のどちらか一方を選んでご参加いただけます。各学級の日程や申込先は、杉並区公式ホームページ又は「母親学級・パパママ学級のご案内」（母と子の保健バッグ同封のチラシ）をご覧ください。

母親学級



妊娠週数に制限はありません。なるべく安定期にご参加ください。

妊娠中の過ごし方やお産について・赤ちゃんとのくらし
地域の子育て情報・歯の話・栄養の話・先輩ママの体験
談と赤ちゃんとの交流(◎)・骨密度測定(◎)等
(◎)は平日のみ

平日母親学級（半日3回制）

開催場所	各保健センター
開催時間	13:30~16:00を3回で1クール 保健センター毎に開催月、日、定員数が異なります。
申込方法	各保健センターへ電話で申し込み（初産の方を優先、定員有） ※荻窪保健センターは初産の方のみ

※各保健センターの所在地・☎は、P114です。

休日母親学級（半日1回）

●仕事等で平日母親学級に参加できない初産の方



開催場所	杉並保健所3階（荻窪5-20-1）
開催時間	13:30~16:00
定員	各回44名
申込方法	杉並区公式ホームページ、「母と子の保健バッグ」内の案内チラシをご覧ください。 ※申込者多数の場合は出産予定日などで参加日を調整します。

パパママ学級



初めてパパ・ママになる方のための育児体験学習をします。

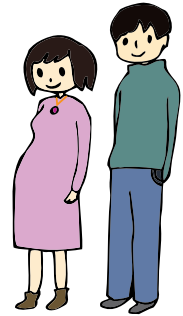
二人で協力して赤ちゃんを育てることについて考える機会にしてみませんか。

※開催日現在妊娠24週以上36週6日までの初産のママとパパ対象

お産の進み方・パパの妊婦体験
人形を使った赤ちゃんの抱っこと着替え、沐浴実習等

平日パパママ学級 (半日1回)

開催場所	各保健センター
開催時間	13:30~16:00
定員	各保健センター 15~20組
申込方法	各保健センターへ電話で申し込み



休日パパママ学級 (半日1回)

●仕事等で平日パパママ学級に参加できない初産のカップル

開催場所	杉並保健所3階(荻窪5-20-1)
開催時間	午前の回 9:30~12:00 午後の回 13:30~16:00
定員	各回24組(月4~5回開催)
申込方法	杉並区公式ホームページ、「母と子の保健バッグ」内の案内チラシをご覧ください。 ※申込者多数の場合は出産予定日などで参加日を調整します。



「(公社)東京都看護協会」でも無料で両親学級を実施しています。原則第2・第4土曜日の開催ですが申込時に確認してください。定員/毎回35組。

詳細・申し込みは <http://www.tna.or.jp>

お父さんの心がけたいこと

妊娠期から子育ては始まります。赤ちゃんのことを知り、お母さんの体や心の変化を知り、お母さんが安心して過ごせるようなサポートを考えてみましょう。

●赤ちゃんを迎える準備を一緒にしましょう

<お腹の赤ちゃんの成長を共有する>

- ・つわりなどの体調変化を気づかう
- ・妊婦健康診査に付き添う
- ・お腹に触れて胎動を感じたり、赤ちゃんに話しかける
- ・出産育児に必要な物の相談や準備、赤ちゃんの名前を考える



<妊娠、出産、子育てについて情報を得る>

- ・杉並区のパパママ学級に参加
- ・杉並区子育て便利帳、東京都父親ハンドブック（※）の活用
- ・妊婦、子育て世代向けのイベントへの参加
- ・先輩パパとの交流

●妊婦の気持ちはデリケート

- ・妊婦はホルモンの影響でこころが敏感になることもあります。気持ちによりそって、いたわりの言葉かけをしましょう。
- ・いつでも連絡がとれるようにしましょう。
- ・気分転換もかねて散歩やおでかけなどを楽しみましょう。
- ・体調を気づかい、時にはマッサージなども良いでしょう。



※父親ハンドブック

子育てに必要な知識やその時々のお父さんとしての役割をまとめた、お父さんの育児啓発冊子で、毎年東京都が発行しています。東京都福祉保健局ホームページで見ることができます。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/ouen_navi/f_handbook.html

家事には何でもトライ!

妊婦の体に負担がかかりすぎないように、二人で分担するなど話し合みましょう。

●ゴミ出し



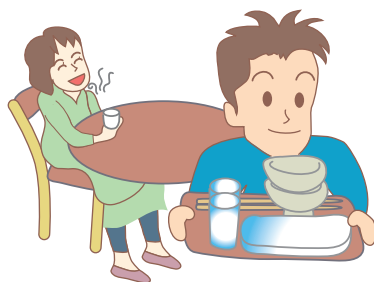
●買い物



●高い所のそうじ 布団のあげおろし



●食事のしたくやあと片づけ



●お風呂そうじ



♥お互いにねぎらいの言葉



3. 妊娠中の食事

～ 健康は食事から ～



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために食事はとても大切です。

妊娠を機会に、家族の健康づくりを考え、みんなで楽しく食卓を囲む健康食生活をめざしましょう。

やせすぎず太りすぎない体重管理にあわせた食事を！

チェックしてみよう！

食生活の5つのポイント

① 1日3食とっていますか？

1回抜いてしまうだけで、食品の種類が少なく、栄養バランスが偏りがちになり、エネルギー（カロリー）も足りなくなってしまう。

② 主食、主菜、副菜を揃えて食べていますか？

この3つが揃うとカラフルできれいな食卓になります。

なんとなく、白っぽいとか、茶色っぽい食卓は一工夫が必要です。足りない色の食品を補いましょう。

野菜のおかずのうち1つは、緑黄色野菜（小松菜・人参・かぼちゃ etc）を使った料理にすると、より良くなります。

主菜

肉・魚・卵
大豆



副菜

野菜・海藻
きのこ・芋



主食

ご飯、パン、
麺



副菜

（野菜たっぷり）





③ 量を意識して食べていますか？

「主食しっかり、副菜たっぷり、主菜も必ず」で、体重も参考にしながら、量をコントロールしましょう。

④ 同じ調理法ばかりになっていませんか？

炒める、揚げる、煮るなどの調理法を重ねないことが大切です。

⑤ 牛乳・乳製品、果物はとれていますか？

牛乳・乳製品や果物を食べる習慣のない方は、これを機会に意識して食べるようにしましょう。

**以上の5つのポイントをチェックすることで
食事のバランスが整いやすくなります。**

より詳しい食事のバランスや量については下記の「食事バランスガイド」のホームページをご覧ください。

(<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>)



※「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれくらい食べたらよいかの料理の組み合わせをコマの形で示したものです。

○外食するときは定食スタイルがおすすめです。

杉並区ヘルシーメニュー店も、是非ご活用ください。

詳しくは、

杉並区健康づくり応援店

検索



レンジで簡単！魚料理

◆簡単!!アクアパッツァ (魚介の蒸し煮)◆ 調理時間20分

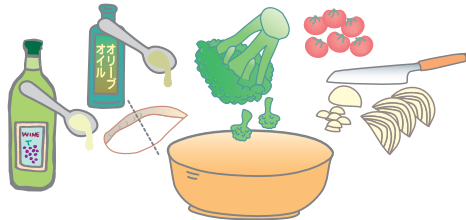
<材料> 2人分

白身魚 (たい)	2切れ (160g)	にんにく	1片
玉ねぎ	1/4個	白ワイン	大さじ2
ブロッコリー (小房)	6個	塩・こしょう	少々 (0.5g)・少々
ミニトマト	6個	オリーブオイル	大さじ1

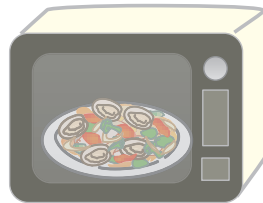
*たい・スズキなどの脂肪の少ない白身魚が適しています。あさりなど貝類をプラスすれば鉄分アップできます。

<作り方>

- ① 白身魚は1切れを半分にする。玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分け、にんにくはスライスする。ミニトマトはヘタを取る。
- ② 耐熱皿に①の玉ねぎ・にんにく・白身魚・ブロッコリー・ミニトマトをのせ、白ワイン、オリーブオイル・塩・こしょうをかける。



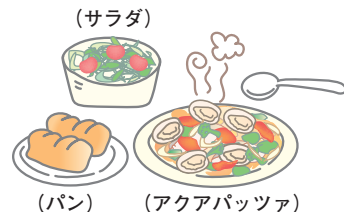
- ③ ラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で6~7分加熱する。お好みで黒コショウをふる。



★一人分の栄養価:

エネルギー 233kcal
食塩相当量 0.4g

■この一品で主菜・副菜がとれます。
さらに主食であるパスタ・パンなどを組み合わせるとバランスのよい食事になります。



おなかの赤ちゃんの発育に欠かせない カルシウムや鉄分をとるために

◆桜えびのチャーハン◆

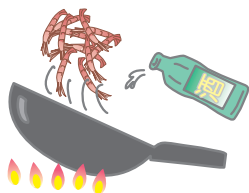
<材料> 2人分

ごはん	400 g
桜えび	25 g
卵	2個
小松菜	100 g
酒	小さじ2
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

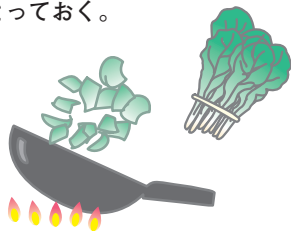


<作り方>

- ① 桜えびはからいりして、酒を振り、水分をとばし皿にとっておく。



- ② ゆでてみじん切りにした小松菜をサラダ油大さじ1/2で炒め皿にとっておく。



- ③ フライパンに残りの油を熱し、卵をほぐすように炒め、ごはん、①、②を加えて火を通し、塩、こしょうで調味する。








★一人分の栄養価：エネルギー 518kcal
食塩相当量 1.6g
カルシウム 367 mg
鉄 2.9 mg

4. 妊娠中の歯と口の健康づくり





妊娠中の口の中の変化

- 妊娠中は女性ホルモンの増加や唾液の質と分泌量の変化によってむし歯や歯肉炎・歯周病など歯や口のトラブルが起こりやすくなります。
- つわりで歯みがきができない、食事の回数が増えることなども口の中の変化に影響します。

● 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	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、神経が死に歯根だけになる。歯の根の先に膿がたまる

● 歯周病の進行と症状

P 1	P 2	P 3	P 4
			
歯肉がはれ、歯みがきのときに出血する	歯肉がさらにはれ、歯を支える骨の吸収がはじまる	歯肉がプヨプヨし、歯肉から膿がでる。口臭がする	歯を支える骨が破壊され、歯がグラグラし、抜けてしまう

★妊娠性歯肉炎★ 妊娠中は、女性ホルモンの影響や生活リズムの変化、唾液の変化で歯肉炎にかかりやすくなります。妊娠中期頃に悪化しやすく、前歯部・歯間部に症状が出やすいので要注意です。気になるところがあれば受診しましょう。

やってみよう！歯周病チェック

- 歯みがきのときに出血がみられる
- 歯肉が赤く腫れてプヨプヨしている
- 口臭が気になる
- 歯や歯肉がむずがゆい気がする
- お口の中がネバネバする



歯周病が早産や低体重児出産のリスクを高めると報告があります。早めの治療とケアが大切です。



- 妊娠中でも**歯科健診**や**歯科治療**を受けることができます。
体調を見ながら受診しましょう。
生まれてくる赤ちゃんのためにも、**歯と口の健康**に気をつけてください。

杉並区の妊婦歯科健康診査

- 【対象】 区内在住の妊娠中の方
- 【健診場所】 区内の指定歯科医療機関
- 【受診回数】 1回（無料）



※詳細は「母と子の保健バッグ」に入っている「杉並区妊婦歯科健康診査のご案内」をご覧ください。

【問い合わせ】子育て支援課母子保健係 ☎ 3312-2111（代）

妊娠中の歯科受診 Q & A

●いつ受診したらいいの？

健診は早めに受けましょう。安定期（16～27週）であれば、通常の歯科治療は可能です。妊娠後期に入ったら、無理をせずに応急処置にとどめ、産後に治療を再開することをおすすめします。

●エックス線撮影が心配！

歯科で使用するエックス線撮影の線量はごくわずかです。防護エプロンで腹部を守るので、胎児への影響も心配ないと言われています。

●麻酔や薬は大丈夫？

歯科治療の麻酔や薬は、通常量の場合、胎児や母乳への影響はほとんどないとされています。服薬する場合は、産科医と薬剤師にも必ず相談するようにしましょう。



母子健康手帳には、妊娠中の歯の状態を記入するページがあります。歯科健康診査時に記録をしてもらいましょう。

妊娠中の歯と口のケア

- 妊娠中の歯と口の健康状態が、赤ちゃんの身体や口の健康にも影響します。口の環境が変わりやすいこの時期、**毎日の歯と口のケアと規則正しい生活習慣**が大切です。
- 歯を失う原因のほとんどが**むし歯**と**歯周病**です。**むし歯**と**歯周病**を**予防**するために、日常のケアで**口の中の細菌（プラーク）**を少なくし、良好な**口**の環境を保ちましょう。

●歯ブラシの選び方



大きさ：下の前歯4本分以内
かたさ：ふつう

【嘔吐感がある場合】

小さめの歯ブラシを使用する

【歯肉の腫れ、出血がある場合】

柔らかめの歯ブラシを選びましょう。

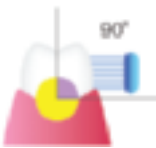
●みがき残しに気をつけたい場所は



この場所はとくに丁寧に
ブラッシングをしましょう。



●歯ブラシの当て方・動かし方



歯と歯肉の
さかいめに
歯ブラシを
直角に当てる。



歯と歯の間に
毛先を入れ、
小刻みに軽く
振動（2～3mm）
させる。



【前歯の裏】
歯ブラシを縦に
入れ、かき出す
ように動かす。

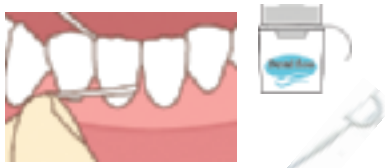


【奥歯のみぞ】
しっかり
歯ブラシを当て
かき出すように
動かす。

●デンタルフロスや歯間ブラシが効果的！

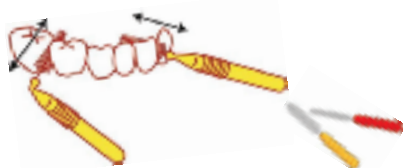
口の中を清潔に保つためにかかせません。
デンタルフロスや歯間ブラシの使い方は、歯科医院で習うことができます。

デンタルフロス（糸ようじ）



歯と歯の間にフロスを沿わせるように入れ、プラークをかき出します。ホルダーつきのフロスもあります。歯や口の状態にあったものを選びましょう。

歯間ブラシ



歯と歯の間の汚れを落とします。サイズがあるので、確認して使いましょう。



●歯みがき剤は？

むし歯予防効果があるフッ素入りの歯みがき剤を使用しましょう。つわりのときは、無理に使用しなくても、大丈夫。汚れは歯ブラシだけで落とせます。

●フッ化物配合
歯みがき剤の選び方

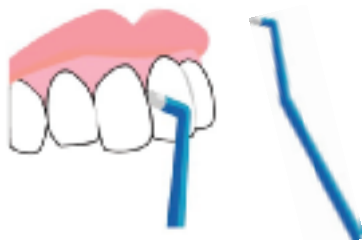
歯みがき剤の薬用成分表示に

- ・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、フッ素入りの歯みがき剤です。



●タフトブラシ



みがきににくい場所や奥歯のみぞに使用すると効果的です。

赤ちゃんの丈夫な歯をつくるために

赤ちゃんの歯（乳歯）は、**妊娠初期の胎生7週～10週**から出来はじめます。また、**永久歯**もお母さんのおなかのなかでつくられます。カルシウムだけでなく、様々な食品を**バランスよく、しっかり噛んで**食べましょう。

カルシウム・リン

歯の石灰化を促す

タンパク質

歯の基礎をつくる

ビタミンA

歯のエナメル質をつくる



歯に大切な
栄養素

ビタミンD

歯のカルシウムの代謝や石灰化に影響

ビタミンC

歯の象牙質をつくる

むし歯菌（ミュータンス菌）はうつる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口のなかには、むし歯菌（ミュータンス菌）はいません。赤ちゃんの周りにいる家族から、唾液を介して口の中うつっていきます。

赤ちゃんが生まれる前に、歯科医院でむし歯の治療やクリーニング、歯石をとることは赤ちゃんの歯をむし歯から守るためにも大切です。

むし歯菌のうつり方



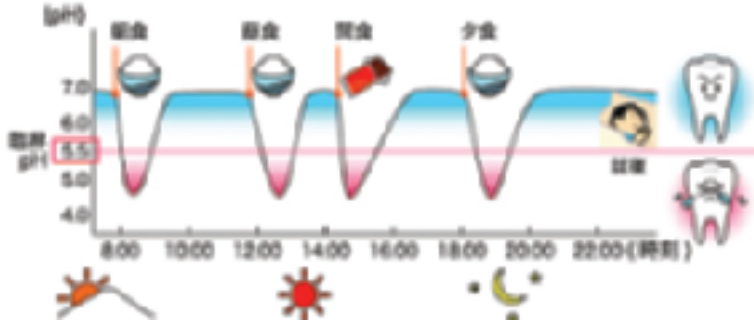
時間を決めて食べる！でむし歯予防

妊娠中はつわりや体調不良で1回の食事量が減り、食事や間食の回数が増えることもあります。

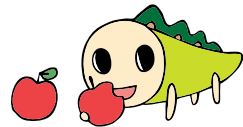
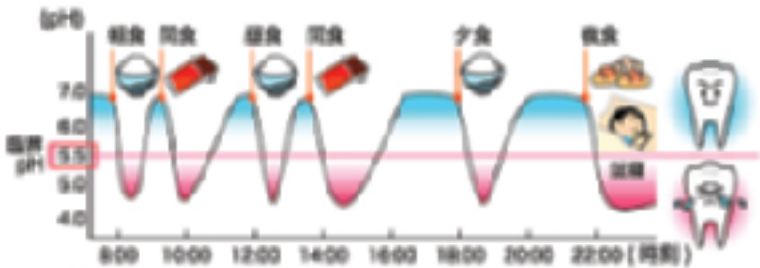
食後は口の中が酸性（pH 5.5以下）になり、歯の表面（エナメル質）が溶け、むし歯のリスクが高くなります。時間の経過とともに唾液によって溶けた部分は修復されますが（再石灰化）、チョコチョコと食事や間食をすると十分に修復されず、むし歯になってしまいます。

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。

●時間を決めて食事や間食をする場合



●チョコチョコと食事や間食をする場合



5. 妊娠中に気をつけたい感染症

妊娠中は免疫力も落ちやすくなるため、感染症にも注意が必要です。赤ちゃんに影響する場合がありますので、普段の健康管理に加えて、以下のような点にも注意しましょう。

気になることがある時には、主治医などに相談しましょう。

妊婦健康診査で検査する感染症の項目

妊婦健康診査では妊娠週数に合わせて以下の感染症の検査をします。病気の心配や質問は、主治医に相談しましょう。

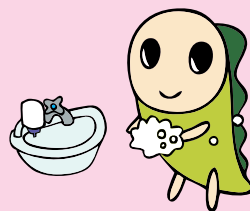
- ・風疹
- ・B型肝炎
- ・C型肝炎
- ・梅毒
- ・HIV
- ・HTLV-1
- ・クラミジア
- ・B群溶連菌

感染症予防のための一般的注意

○正しい手洗い、うがいを行きましょう

手を洗う時は石けんで、15秒以上洗い、流水でよくすすぎましょう。

うがいをする時は、まず口をすすいでからガラガラを15秒しましょう。



○できるだけ人ごみを避けましょう

人ごみ、特に子どもの多い人ごみはできる範囲で避けた方がよいでしょう。

○規則正しい生活を心がけましょう。

免疫力を落とさないために過労を避け、栄養・睡眠を十分に取らしましょう。

●「なまもの」の食事

加熱していない料理は、食中毒や感染症の心配があります。食材は十分に加熱して食べましょう。

リステリア、トキソプラズマに感染する心配があるため、そのまま食べる食品（ナチュラルチーズ、生ハムなど）も加熱した方が安心して食べられます。



●ペットの世話やガーデニング

トキソプラズマに感染する心配があるため、猫などの動物に触れたり排せつ物の世話をした後は、石けんでよく手を洗いましょう。世話はできるだけ家族等にお願いし、自分でする場合はゴム手袋をするなど、直接触れないようにしましょう。

また動物の糞が土中にある場合もあります。ガーデニング等で土を触る場合も、ゴム手袋を利用するとよいでしょう。



●上のお子さんなどのお世話

サイトメガロウイルス感染症など小さい子どもの唾液、便、尿から感染する病気があります。

お子さんのおむつや排せつのお世話の後には、石けんでよく手を洗いましょう。

妊婦はお子さんの食事の食べ残しや唾液のついたスプーンなどは口にしないように注意しましょう。

6. 妊娠中、出産にかかわる助成・支援サービス等

※助成を受けるには、申請が必要です。

名称	妊婦・新生児聴覚検査 精密健康診査	妊娠高血圧症候群等 医療費助成	保健指導票	
対象	妊婦健康診査などで、精密検査が必要とされた妊婦。 (妊娠に起因する疾病に関するものに限る。) 新生児聴覚検査で精密検査が必要とされた新生児。	(1) 前年分の総所得税額が、30,000円以下の世帯 (2) (1)以外の場合、入院見込期間26日以上 の妊産婦 ※上記に該当する場合でも、申請には一定の期限がございますので、お早めにご相談ください。	生活保護世帯・住民税非課税世帯の産婦・乳児 (1か月) ※医療機関が限定されます。	
内容	指定医療機関で無料で受診できる精密健康診査受診票を医師の判断によりお渡しします。	妊娠により入院医療を必要とする下記の疾病及びその続発症(一定の基準を満たすもの)に関する医療費を助成します。 (1)妊娠高血圧症候群 (2)糖尿病 (3)貧血 (4)産科出血 (5)心疾患	指定医療機関で所定の検査項目の健康診査が無料で受けられます。 産婦・乳児の1か月健康診査に使用できます。 ※なお、妊婦健康診査及び新生児聴覚検査は、妊婦健康診査受診票及び新生児聴覚検査受診票を先に使用してください。	
問合せ	保健センター ☎ P114			



<p>出産費用の助成 (入院助産)</p>	<p>応援券事業</p>	<p>産前・産後 支援ヘルパー</p>	<p>ひとり親家庭の ための相談機関 や支援制度</p>
<p>(1) 生活保護を受けている世帯 (2) 住民税非課税世帯 (3) 前年分所得税額が8,400円以下の世帯 ただし、健康保険法等の出産一時金が404,000円以上の場合を除く</p>	<p>P29参照</p>	<p>P30参照</p>	<p>P77参照</p>
<p>指定入院助産施設での出産等に 必要な費用を助成します。 (詳しくは、各福祉事務所へお問い合わせください。)</p>			
<p>杉並福祉事務所 各 事 務 所 ☎ P116</p>			

1. 赤ちゃんが生まれたら

出生に伴う主な手続きのご案内

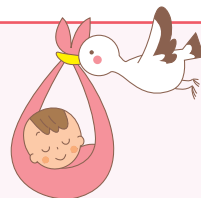
出生届

期間は生まれた日から14日以内

【届出に必要なもの】

出生届1通、母子健康手帳、印鑑(朱肉を使うもの)

【問い合わせ】区民課戸籍係 ☎ 3312-2111(代)



赤ちゃんの健康保険加入・出産育児一時金の申請

○国民健康保険の場合

【問い合わせ】国保年金課 ☎ 3312-2111(代)

健康保険加入について……………国保資格係

出産育児一時金の申請について…国保給付係

○国民健康保険以外の場合

【問い合わせ】勤務先の健康保険担当窓口

乳幼児医療証の申請

【申請に必要なもの】

赤ちゃんの名前が記載されている健康保険証

(健康保険証の交付が遅れる場合には、勤務先で発行する健康保険被保険者資格証明書)

【問い合わせ】子育て支援課子ども医療・手当係

☎ 3312-2111(代)

児童手当・特例給付の請求

出生日の翌日から数えて15日以内に請求。

※15日を過ぎると手当等を受け取れない月が発生します。

公務員の方は勤務先へ請求してください。

【内容】

15歳に達する日以後の最初の3月31日まで（中学校修了前）の子どもを養育している方に、手当等を支給します。

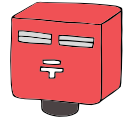
【問い合わせ】子育て支援課子ども医療・手当係

☎ 3312-2111(代)

すこやか赤ちゃん連絡票（出生通知票）を出しましょう

赤ちゃんが生まれたら、「母と子の保健バッグ」同封の「すこやか赤ちゃん連絡票（出生通知票）」（はがき）をできるだけ早く提出してください。（P28「すこやか赤ちゃん訪問事業」参照）

【問い合わせ】保健センター（☎はP114参照）



妊婦健康診査費用助成の申請（里帰り出産等）

妊婦健康診査等の受診票が使えない助産院や都外医療機関で受診した場合、申請により実費の一部を助成します。（P7参照）

低体重児の届出（2,500g未満の赤ちゃんの届出）

体重が2,500g未満の赤ちゃんが生まれたときは、区市町村に届け出ることが法律で義務づけられています。「母と子の保健バッグ」同封の「低体重児出生届」をご提出ください。

【問い合わせ】保健センター



新生児聴覚検査を受けましょう

赤ちゃんの耳のきこえの障害を早い時期に発見することができるようになりました。都内の医療機関で検査を受ける場合は「母と子の保健バッグ」内の受診票が使えます。受診票が使えない助産院や都外医療機関で受診した場合、申請により実費の一部を助成します。（P7参照）

すこやか赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれたら 全家庭に訪問します

<内 容>

生後4か月までの乳児がいる全家庭を対象に「すこやか赤ちゃん訪問事業」を実施しています。

訪問員（保健師・助産師・看護師）又は地区担当保健師が、ご家庭を訪問し、健康相談や育児のアドバイス、地域の子育て情報をお知らせします。

- 赤ちゃんが生まれたら、「母と子の保健バッグ」に同封されている「すこやか赤ちゃん連絡票」（出生通知票）を、お早めに、ポストへ投函（郵送）してください。
※区の窓口にお出しいただくこともできます。



- 訪問日時は事前にご連絡して調整いたします。

<問い合わせ> 担当地域の保健センター（P114参照）

※里帰り先での訪問を希望する方は、滞在先の市区町村にお問い合わせください。

杉並子育て応援券



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。

サービスメニューは「[子育てサイト](#)」で検索

<内 容>

妊婦の方には、応援券のサービスを利用するきっかけとなるよう、妊娠時から利用できる「ゆりかご券」、就学前の子どもがいる家庭には、一時保育、子育て講座などの有料の子育て支援サービスに利用できる券を、交付します。

<応援券の種類>

無償の応援券：無償で年1回交付されるもの。ゆりかご面接を受けた妊婦の方、2歳以下の子どもと一緒に区内に3か月以上住んでいる保護者が対象。

有償の応援券：1冊3千円で1万円のサービスに利用できる応援券を、年3回（7・11・3月下旬）の交付回にあわせ購入するもの。就学前の子どものいる保護者が対象。

<31年度発行の応援券>

交付対象者	① 無償応援券 の交付額	② 有償応援券の購入 (交付)上限額	①+② 応援券最大 交付額(年間)
ゆりかご券 ゆりかご面接を受けた妊婦本人	10,000 円分	(有償交付なし)	10,000 円分
出生時 平成31年(2019)4月2日～平成32年(2020)4月1日	20,000 円分	(有償交付なし)	20,000 円分
0～2歳児 平成28年4月2日～平成31年4月1日	20,000 円分	20,000 円分まで	40,000 円分
0～2歳児(多子世帯) 平成28年4月2日～平成31年4月1日 小学生以下の兄・姉が2名以上いる場合	25,000 円分	20,000 円分まで	45,000 円分
3・4歳児 平成26年4月2日～平成28年4月1日	(無償交付なし)	20,000 円分まで	20,000 円分
5歳児 平成25年4月2日～平成26年4月1日	(無償交付なし)	20,000 円分まで	20,000 円分

※ゆりかご券は平成31年4月1日以降に担当地域の保健センターで、区の専門職による「ゆりかご面接」を受けた妊婦の方に交付します。

※有償応援券は1冊単位で購入できます。

産前・産後支援ヘルパー



<内 容>

産前・産後の家事や育児の支援が必要なご家庭を、ヘルパーが訪問する子育て支援サービスです。区内で子育て支援や家事援助等のサービスを実施している事業者に委託しています。

<対 象>

杉並区内在住で、日中、家事・育児を手伝ってくれる人がいない方で、次に該当する方。

産前：妊娠中の方

産後：出産後、退院した翌日から2か月以内の方
多胎出産の場合は、出産後1年以内の方

<利用日数>

産前：妊娠がわかった時点から出産日まで5日以内

産後：出産後、退院した翌日から2か月の間で15日以内
多胎出産の場合は、出産後1年間で30日以内

<利用時間>

午前9時～午後5時

(連続した4時間以内／土・日・祝日・年末年始を除く)

<費 用>

1時間 1,500円 (所得により無料の場合があります)

ヘルパーの交通費は、利用者の負担になります。

<申請手続>

産前：妊娠後から受付けます。

産後：出産予定日の2か月前から受付けます。

※申請後、利用開始までには2週間前後必要ですので、できるだけ早めに申請してください。



<問い合わせ>

杉並子ども家庭支援センターゆうライン(相談専用窓口)

☎(5929)1901

子育てを支援します

<内 容>

子育ての経験があり、区の専門研修を受けたサポーターがご自宅を訪問し、子育ての悩みや、心配ごとの解決をお手伝いします。

また、地域の子育て情報や利用できるサービスをご案内します。

<対 象>

区内在住の0歳のお子さんがある家庭

<利用回数>

1回2時間を3回まで（多胎児の場合は6回まで）

月曜日～金曜日 午前9時から午後5時まで

（祝休日と12 / 29～1 / 3は除く）

<利用料金>

無料

<利用の仕方>

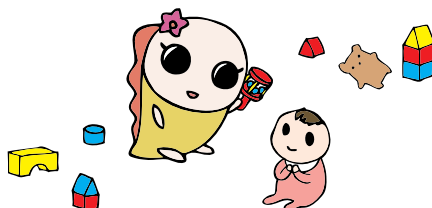
- ①下記担当あてに電話で申し込み
- ②コーディネーター（社会福祉協議会職員）が訪問し、サポート内容などをご確認します。
- ③サポーターが訪問します。

<問い合わせ>

杉並区社会福祉協議会

訪問育児サポーター事業担当

☎（5347）1018



2. 健診について

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。

杉並区の健診

健診の通知は保健センターから送付します。紛失時、お問い合わせは、担当地域の保健センターへご連絡ください。（☎はP114）

健 診	通知時期	受 診 先 ・ 内 容
① 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・離乳食・歯の話、育児相談、ブックスタートなど。



② 6 か月児健診 ③ 9 か月児健診	4か月児健診通知といっしょに送付します。	◆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。） 【受診時期】 ②満6か月から7か月末日まで ③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お問い合わせください。（P114参照）

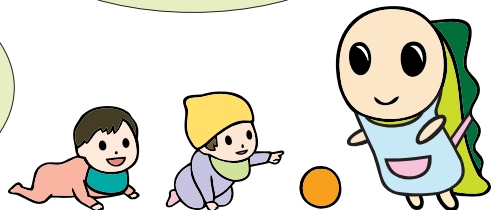
健 診	通知時期	受 診 先 ・ 内 容
④ 1歳6か月児健診	1歳5か月に達した月末までに通知します。	<p>◆区内の委託医療機関と保健センターの両方で受診します。(その他の医療機関では有料となります。)</p> <p>【受診時期】 満1歳6か月から2歳未満まで</p> <p>【内容】</p> <p>★区内の委託医療機関にて 身長・体重測定、診察など。</p> <p>★保健センターにて 身長・体重測定、歯科健診、栄養・子育て相談など。</p>



⑤ 3歳児健診	3歳に達した月末までに通知します。	<p>◆保健センターで受診します。</p> <p>【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。</p> <p>(視力検査・聴覚検査については、お知らせに同封する検査セット用紙でご家庭で事前に行っていただきます。)</p>
---------	-------------------	---

健診に行く時は、オムツや着替え、のどが渇いた時のために飲み物などを準備して出かけましょう。

健診で一緒になった方とおしゃべりで、ホッとすることもあてしょう。



3. 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】

(平成31年1月現在)

予防接種名		標準接種年齢	接種対象年齢
B型肝炎ワクチン	1回目	2か月	1歳になるまで
	2回目	3か月	
	3回目	7～8か月 ← [1回目接種後139日(20週)以上間隔をあける]	
※ Hib(ヒブ)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		
	追加	1歳 ← [3回目接種後7か月～13か月の間隔をあける]	
※ 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		
	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ワクチン (4種混合)	1回目	3か月～	生後3か月～7歳6か月になるまで
	2回目		
	追加	1歳 ← [3回目接種後1年～1年6か月の間隔をあける]	
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	/	生後12か月～24か月になるまで
	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
	2回目	1歳6か月～ 2歳3か月 ← [1回目接種後6か月～1年の間隔をあける]	
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]	

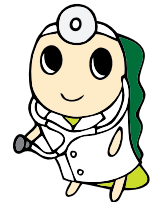
上記、期間内の接種費用は公費負担(無料)です。

※「Hib(ヒブ)ワクチン」「小児用肺炎球菌ワクチン」は、接種の開始時期によって回数異なります。また、接種スケジュールが守られなかった場合、回数が変更になります。

- 接種スケジュール等の詳細は、「**定期予防接種予診票（冊子）**」をご覧ください。



- 「**定期予防接種予診票（冊子）**」は生後2か月頃までに、杉並保健所保健予防課から送付します。
- 予防接種は、契約医療機関で「個別接種」です。
- 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。（平成31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。
- 長期にわたる疾病のため定期接種を受けられなかった方に、特例措置があります。
詳細は、区公式ホームページの予防接種に関するページをご覧ください
ただか、杉並保健所保健予防課へお問い合わせください。
- 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いただくか、郵送希望の方は区公式ホームページの「**予診票交付・再交付申請書**」をご利用ください。
★窓口は区内保健センター（5か所）と子育て支援課母子保健係（区役所）です。
- 任意予防接種のうち、「**□タウウイルス**」「**おたふくかぜ**」の一部費用助成を行っています。



【問い合わせ】杉並保健所保健予防課
☎ (3391)1025

～「乳幼児の予防接種スケジュール」が次頁にあります～

杉並区が費用助成する 乳幼児の予防接種スケジュール

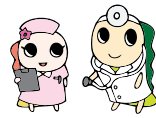
予防接種の種類		種別 (※1)	2	3	4	5	6	7~8	9~11	12	15	18	
			か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	
定期 接種 (※2)	B型肝炎	不活化	①	②				③			1歳まで		
	Hib(ヒブ)	不活化	①	②	③					④			
	小児用肺炎球菌	不活化	①	②	③					④			
	DPT-IPV (4種混合)	不活化		①	②	③					④		
	BCG	生					①				1歳まで		
	MR (麻しん風しん混合)	生								①[第1期] 2歳まで			
	水痘 (水ぼうそう)	生								①		②	
	日本脳炎 第1期	不活化											
任意 接種 (※3)	ロタウイルス	1価	生	①	②			24週0日まで					
		5価	生	①	②	③		32週0日まで					
	おたふくかぜ	生								①			

- ※1 ワクチンの種別 ・生ワクチンは、接種後、最低27日以上の間隔をあける必要があります。
 ・不活化ワクチンは、接種後、最低6日以上の間隔をあける必要があります。
- ※2 定期接種 MR第2期(小学校就学前の1年間)・日本脳炎第2期(9歳)・DT(11歳)は、
- ※3 ロタウイルス、おたふくかぜの予防票は、契約医療機関に置いてあります。医療機関が定める料
- ※4 ロタウイルスの助成額は1価(ロタリックス)6,000円/回 5価(ロタテック)4,000円/回です。

【その他の予防接種】 区の費用助成はありません。 ★任意予防接種の必要性については、

任意	インフルエンザ (季節性)	不活化	接種 スケジュール	6か月以上※ 13歳未満は、毎年2回接種。1回目と ※1歳以上を対象とするワクチンもあります。
----	------------------	-----	--------------	--

(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)



平成31年1月現在

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)	助成額
					①～②…27日以上間隔をあける ③…①の後、139日(20週)以上間隔をあけて生後7か月～8か月に接種	無 料
			5歳まで		①～③…27日～56日間隔をあける ④…③の後、7か月～13か月後に接種	
			5歳まで		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歳半まで		①～③…20日～56日間隔をあける ④…③の後、1年～1年半後に接種	
				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	
	3歳まで				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歳半まで		①②…6日～28日間隔をあける ③…②の後、1年後に接種	
					生後6週～24週0日まで 4週間以上の間隔をあけ2回接種	(※ 4)
					生後6週～32週0日まで 4週間以上の間隔をあけ3回接種	
			就学前まで		水痘1回目接種後、 保育園等の集団生活に入る前に接種	

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

例：ヒブ接種が1日(月)→6日間あけて→8日(月)から別のワクチンを接種できます。

それぞれ対象年齢の時期に郵送します。

金から区の助成額を差し引いた金額をお支払いください。

おたふくかぜの助成額(助成回数は1回)は4,000円です。

医療機関にご相談ください。



についての問合せは、子育て
支援課応援券担当へ P.29

2回目は、4週間間隔をあける。(2週間で接種可)



杉並保健所 保健予防課
3391-1025

4. 赤ちゃんを迎える

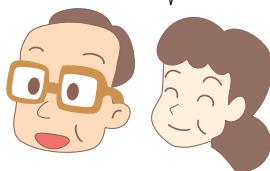
赤ちゃんのペースを基本にゆっくりと生活のリズムをつくっていきましょう。

育児の悩みや不安をひとりで抱えこまないで誰かに相談してみましょう。

困った時や
疲れた時は
応援するよ



一緒に
育てて
いこうね



育児で困ったことや
不安がある時は
いつでも保健センターに
ご連絡ください



保健センター
P72、114



育児を
アドバイス
してほしい



経験談も
参考になるもの…



訪問育児
サポーター
P31
講座・講習会
P84～



家事や育児の
お手伝いを
してほしい



産前・産後
支援ヘルパー
P30参照

育児には悩みや
心配がつきもの。

お母さんの話を否定せずよく聞き、
支えてあげましょう。

夜泣きが
続いて
つらいわ

そうなんだ、
それは
つらいよね…

子育てに
自信が
もてないわ

ボクがみている
から少し休んで
おいて

赤ちゃんとのスキンシップ
の時間ももちましょう。

できるだけ早く帰宅し、
お母さんの産後の休養の
ため家事も行いましょう。



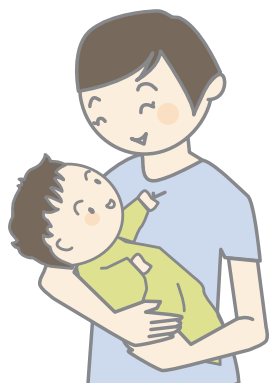
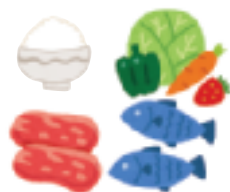
5. お母さんの産後の身体と生活

1か月健診が終わるまでは、赤ちゃんのお世話を中心に、無理せずにお休みをしながら過ごしましょう。

「心身共にお母さんが元気」なことが、楽しく赤ちゃんとの生活を送る大切なキーワードです。

★しっかり栄養を摂りましょう★

産後の忙しい毎日では、疲れて「食べるよりも寝ていたい」となりがちです。赤ちゃんに、たっぷりおっぱいをあげるためにも、お母さんがしっかり食事を摂ることが大切です。主食・主菜・副菜、どれもバランスよく食べて力をつけましょう！



★体を休ませましょう★

赤ちゃんのお世話で、寝不足の日々が続きます。

なるべく休息を取りながら生活しましょう。

産後は疲れやすくなっています。スマホやパソコンの使用は短時間にしましょう。

★体の回復を図りましょう★

妊娠中は、出産に向けて、筋肉や関節がゆるむように体が変化していました。産後は、股関節を中心に、ゆるんだ体をもどすために体調にあわせて体操をしてみましょう。

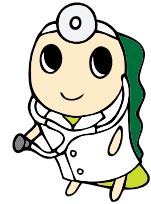
赤ちゃんのお世話をするときなどは、腰に負担をかけないような無理のない姿勢を心がけましょう。

★こんな時は病院受診を★

個人差はありますが、産後1か月くらいの間は、悪露の排出は続きます。また、活動量が多い日には、一時的に多量に出ることもあります。

ただし、一日を通して多量の出血が続いたり、持続的な腹痛を伴う場合や、38℃くらいの発熱がある時には、病院で受診しましょう。

また、乳房のはれや痛み、発熱、息切れなどの貧血症状、残尿感などの気になる症状があれば病院に相談しましょう。



いつでもSOSを！

産後はホルモンの影響もあり、ゆううつ感や不安感が強くなったり涙もろくなりがちです。誰にでもある自然なことですので、「こんな思い私だけ？」と、一人で悩まずに、まずは誰かに話してみましょ。

ゆううつ感や不安感を感じた時には、ぜひ保健センターにお電話ください。

【問い合わせ】保健センター（P114参照）



杉並区産婦健康診査

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しない場合がありますので、予約の際にご確認ください。

【問い合わせ】子育て支援課母子保健係 ☎ 3312-2111(代)

6. おっぱいはおいしい

おっぱいやミルクをあげる時間は親子の素敵なコミュニケーションタイムになります。赤ちゃんを抱いて、顔を見て、ゆったりした気持ちであげましょう。

母乳の中にはたくさんの免疫が含まれているので、赤ちゃんを感染から守ります。赤ちゃんが乳首を吸う刺激は、母乳を作り、子宮の収縮を良くするホルモンの分泌を促します。

また、母乳で育てると、SIDS（乳幼児突然死症候群）の発生を減らすことができます。（SIDS P83 参照）

母乳分泌を良くするポイント

ゆったりした気持ちで
あげましょう

赤ちゃんが
ほしがる時に
ほしがるだけ
あげましょう



お母さんも
しっかり食べて
しっかり水分を
とりましょう

お母さんの休養も
たいせつです

はじめの1～3週は、母乳の出が充分でなくても、根気よく吸わせることでだんだんと出るようになります。

母乳に良い食事を

バランスの良い食事、水分をとることが大切です。和食中心で、水分が多く体を温めるメニューがおすすめです。

乳腺炎などのトラブルを避けるために、脂質や糖質が多い洋菓子や揚げ物、体を冷やす食品は控えましょう。

母乳が足りているか心配な時

1か月健診までは、欲しがるたびにおっぱいを吸わせてみてください。やや小柄でも、母子健康手帳の身体発育曲線に沿って体重が増加していれば大きな心配はありません。心配がある場合は、保健センターへ電話相談、または育児相談へお越しください。



たばこ・アルコールは絶対にやめましょう

喫煙により母乳分泌量や乳汁中の栄養分が少なくなり、赤ちゃんの成長に影響します。家族が協力して、たばこを吸わないようにしましょう。

たばこの受動喫煙の害

- SIDS(乳幼児突然死症候群) (P83参照)
- 風邪をひきやすく治りにくい
- たばこを誤飲誤食する危険
- ぜんそく
- ぜんそく発作の誘因

アルコール摂取の害

- 母乳の作られる量が減る → 発育不良
- 母乳を通して赤ちゃんに移行する → アルコール中毒症状
低体重、学習障害

7. 赤ちゃんの体を見てみよう

お父さん、お母さんにとってドキドキ、ワクワクの赤ちゃん。まったく無力に見えてもすばらしい力で育っています。個性にあわせて温かく見守っていきましょう。

★頭

頭のとっぺんを触るとやわらかくてペコペコしているひし形の部分は「大泉門」というよ。
個人差はあるけど、1歳から1歳半くらいで閉じてくるよ。

★**髪の毛** 薄かったり、たくさんだったり、個人差があるよ。

★鼻・口

くしゃみ・しゃっくり、たくさん出るよ。
赤ちゃんの鼻は小さいので鼻は詰まりやすいよ。
詰まっている時は、ベビー綿棒などで取ってね。

★**乳・哺乳量** 母乳やミルクを飲む量には個人差があるよ。

★皮膚

薄くてデリケート。新陳代謝がさかんで汗っかき。
湿疹がしやすいからお風呂できれいにしてね。

★首

首がすわるのは生後4か月頃だよ。
それまではしっかりと首と頭を支えて抱っこしてね。

赤ちゃんが
泣いたら……

おなかがすいたよ、暑いよ、寒いよ、おむつが濡れてるよ、ママ、パパ、いっぱい抱っこして、おしゃべりしてね……
赤ちゃんは泣き声で何でも表現するんだよ。

- ★目 生まれた時から光を感じることができ、
近くのものぼんやり見えるよ。
- ★耳 お腹の中で外の音を聞いていたよ。
(妊娠中からどんどん話しかけてね。)
- ★手足 両腕をW型に両足をM型にしているよ。
- ★へそ へその緒はだいたい1週間くらいでとれてくるよ。
きれいにして乾かしてね。おへそのじくじくが
続く場合は病院などに相談してね。

★お腹

赤ちゃんの胃はとっくり型で、胃の
入口の筋肉も弱いので吐きやすいよ。

★おしっこ

生後すぐは1日10~20回くらい。
量は少量で色の薄いおしっこが
でるよ。
こまめにおむつをかえてね。

★うんち

回数は個人差があるよ。
1日4~8回くらい。
(生後1~2か月ごろは、
授乳のたびにうんちをする
子もいるよ。)
うんちは健康のバロメータ。
形や色もよくみてね。



★爪

薄くてすぐに伸びるから
こまめに切ってね。

赤ちゃんの声をよく聞いて、つきあってね。

8. 赤ちゃんとの生活

赤ちゃんの睡眠と生活リズム

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。



生活リズムをつかってあげましょう

赤ちゃんの月齢に応じて、徐々に生活リズムをつかってあげることが大切です。

昼間は散歩や外遊びなどでからだを動かし、夜はお部屋を暗くして寝る、というリズムをつくることで、昼夜の区別を認識するようになります。



気をつけて

寝かせる時はあお向けに寝かせましょう。SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防につながります。（SIDS P83参照）

生活リズムの目安



【0～2か月頃】

まだ昼夜の区別はなく、授乳とねんねの繰り返し。

赤ちゃんの睡眠リズムに合わせて、おむつ替えや沐浴などのお世話をします。

この時期は、眠りが浅いため何度も目を覚ましますが、やがて深く眠るようになります。

【3～4か月頃】

まだ寝たい時は寝かせ、赤ちゃんのリズムに合わせましょう。

赤ちゃんは人の気配や明るい光を感じて「今は起きている時間」ということを少しずつ認識していきます。

昼間は明るい環境で寝かし、夜は暗く静かな環境で寝かすようにしていきましょう。

【5～6か月頃】

昼と夜の区別がだんだんはっきりしてきます。午前と午後にお昼寝をするようなパターンになり、授乳・離乳食、外出、入浴といったリズムをつけやすくなります。

昼間は身体をさすったり話しかけたりして、スキンシップをたくさんとって遊んであげてください。

あやすとキャッキョと大喜びします。

**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。



9. 赤ちゃんの入浴

赤ちゃんの入浴は、体を温めたりリラックスするというよりは、肌を清潔にすることが目的です。

赤ちゃんの体に負担がかからないように、5～10分くらいで切りあげるようにしましょう。

①お湯の温度の目安 夏……38℃、冬……40℃

②室温 20℃以上に保つ

③その他の注意

生後1か月ぐらいまではベビーバスを 사용합니다。それ以降は、内風呂にに入れてかまいませんが、毎日新しいお湯にしましょう。

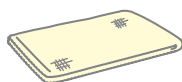
- ・授乳の直前・直後の入浴は避けましょう。
- ・入浴させる人は、爪を短く切りましょう。

入浴を控えるとき

- ・熱がある時（37.5℃以上が目安）
- ・機嫌が悪く元気がない時
- ・下痢をしている時

このような時は顔・首すじ・耳の後ろ・脇の下をきれいに拭き、お尻は洗ってあげるとよいでしょう。

〈入浴準備物品〉



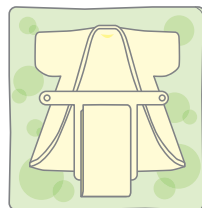
入浴布



ベビーバス



爪切り



オムツと
着替え

- ①ベビーバス
- ②湯温計
- ③体温計
- ④石けん
- ⑤洗面器（赤ちゃん専用）
- ⑥入浴布
- ⑦ガーゼハンカチ
- ⑧おへその消毒セット（必要な場合）
- ⑨バスタオル
- ⑩オムツと着替え（着替えは組んでおくとう便利）
- ⑪オリーブ油（脂漏性湿疹がある場合など）
- ⑫爪切り
- ⑬綿棒

④入浴の手順



1 めらしたガーゼで顔を拭く。
目をふくときは目頭から目尻に向けてふく。



2 赤ちゃんを裸にし、入浴布で体を包み足からゆっくりお湯に入れる。



3 石鹸で頭を洗う（ベビースに入れる前に洗っておいてもよい。）



4 石鹸で体を洗う（首、脇の下、股などいてぬいに）。



5 体を洗い終わったら、お湯の中でのびのびとさせ最後に上がり湯をかける。



6 全身の水分をよくふき取り、おへそが乾いていなければ消毒する。



7 おむつを付け、汗がひいたら衣類を着せる。



8 必要があれば綿棒で耳と鼻の入り口をやさしくふく。
1週間に1回程度爪を切る。



9 赤ちゃんが欲しがらうなら母乳やミルクをあげる。

泣くことは赤ちゃん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、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。

赤ちゃんが泣いて伝えようとしていることは何か、次の点をチェック

- ・ねむい
- ・おなかがすいた、のどがかわいた
- ・おしっこ、うんちがでた
- ・暑い、寒い
- ・痛い、かゆい
- ・抱っこして欲しい



泣きやまなくても焦らないで

おむつをかえたり、おっぱいを飲ませたり、「どうしてほしいのかな」と考えても、なかなか泣きやまないこともあります。

焦らず、あわてず、自分がリラックスできるように、「泣きたい気分なんだね」と、おおらかに受けとめましょう。

赤ちゃんは、理由や原因がなくても、なんとなく泣きたい時もあるのです。



抱っこ時の注意

生まれたばかりの赤ちゃんは、首がしっかりしていません。首がすわる4か月頃までは、必ず、首と頭をしっかりと支えて抱っこしてください。



特に新生児の時は、股関節脱臼防止のため、足はM型（ガニ股）に開いて抱くようにしましょう。

赤ちゃんのあやし方のヒント

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ても良いでしょう。

首がすわったら、たて抱っこやおんぶも喜びます。



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。

心配なことがあったら…

赤ちゃんはみんな個性豊か

成長発達も少しずつ早かったり、ゆっくりだったり。
「手のかからない子」もいれば、「とても手のかかる子」もいます。
子育ては、マニュアルどおりにはいきません。
「これでいいのかなあ」と悩むこともたくさんあります。

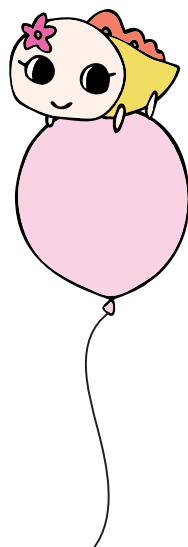
心配なことがある時は、保健センターや周囲の人に相談したり、
援助を求めましょう。

児童館や子ども・子育てプラザ、保健センターは、お友だちを増やしたり、子育ての情報を共有できる場です。
ぜひ、ご利用ください。

ひとりで悩まないで

子育てを楽しめないとか、成長について心配がある時は、ひとりで悩まないで専門家に相談しましょう。

保健センターや子ども家庭支援センター等では、育児に関する悩みや成長について、専門の職員が相談に応じます。



所在地、問い合わせ先は

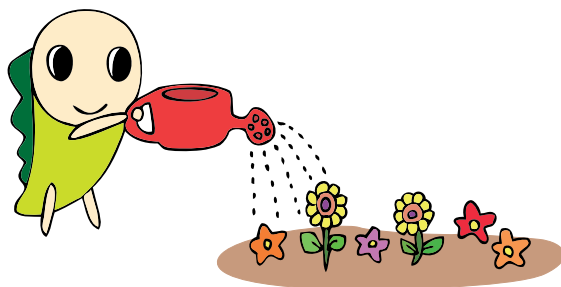
保健センター P114参照

子ども家庭支援センター P114参照

児童発達相談係 P116参照

児童館 P118～119参照

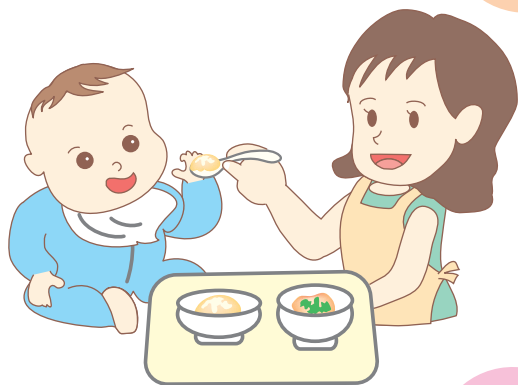
子ども・子育てプラザ P116参照



10. よい歯でよくかみ、おいしい食事

離乳食ってなあに？
いつから始めるの？

どんなものを用意するの？



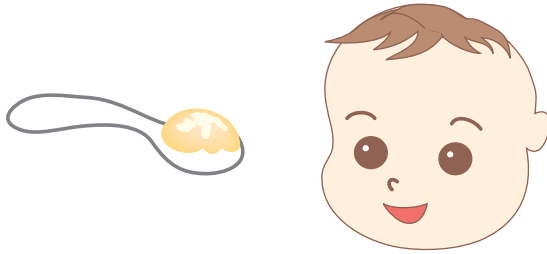
歯はいつからはえるの？

歯みがきはいつごろから
始めるの？

なんぼろ～



〈離乳食を進めるポイント〉



- ① 赤ちゃんが「大人が食事している姿を見て、ほしそうなしぐさをする」、「食べ物を見せると、よだれがでたり、口を開けたりする」などしたら、離乳食を開始してみましょう！
- ② 空腹のタイミングで行い、食後の母乳またはミルクは欲するままに与えます。
- ③ 新しい食品を始める時は赤ちゃんの様子を見ながら、1日1品1さじから進めます。
- ④ 手洗いなど、衛生面に配慮して作りましょう。
- ⑤ 乳児ボツリヌス症予防のため、1歳までは「はちみつ」は与えません。
- ⑥ 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入してカーブに沿っているかを確認しながら進めましょう。

離乳食講習会

保健センターでは、離乳食のすすめ方や作り方について講習会を開催しています。開催日・時間などについては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（P114参照）

5～6か月になったら

ポターージュ状の離乳食を 1日に1回だけ 1か月位たったたら2回に

最初はつぶしがゆ1さじから始め、慣れてきたら量を増やしていきます。つぶしがゆに慣れたら、すりつぶしたいも類や野菜を増やしていきます。

離乳食のスタート時期は、調味料などで味つけの必要はありません。食品の自然の味を覚えさせてあげましょう。

1か月位たったたら、つぶした豆腐や白身魚を最初は1さじから始めましょう。回数も1回増やして2回に。



●初めはだっこして



●お父さんも一緒にゴックン



- スプーンは水平に口の中に入れ、口を閉じたらまっすぐ抜く。



- 話しかけながら笑顔で



- 嫌がったら無理強いしないで

この時期は指やおもちゃなど、目で見て手で握ったものを何でも口に持っていきます。事故に気を付けて歯ブラシを持たせてあげたり、唇をやさしくつまむ、トントンと軽く触れるなど、歯みがき好きにするための練習もしましょう。

また、食べたあとに湯ざましを飲む習慣をつけるとよいでしょう。



7～8か月頃になったら

舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）の 離乳食を1日2回に



●上あごと舌を使って食べものをつぶす時期

この頃になると、穀類、野菜に加えて、魚は白身魚に慣れたら赤身魚も。肉は脂の少ない鶏肉から始めます。卵は卵黄から全卵へ進めていきましょう。

新しい食品にチャレンジする時は、いくつかの種類を同時にあげないで、1品ずつ増やしていきましょう。量も1さじから、徐々に増やしていきます。

食欲にムラのある赤ちゃんもいます。無理強いせず、楽しい食事を心がけましょう。

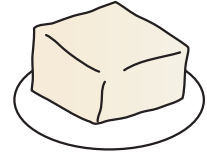
食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。



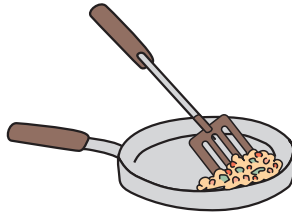
- このころから調味料やバター、植物油などが少量なら使えます。薄味に気をつけて、味に変化をつけ、食品もいろいろなものを使って

この固さ!
.....

- 豆腐の固さが目安



- 煮る調理中心から、炒めて煮るなど、レパートリーを広げて



いためて...

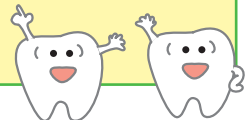


煮る

この頃から、乳歯がはえてきます。はえる時期や順序は個人差がありますが、下の前歯2本、上の前歯2本という順ではえてきます。この時期は、積極的な歯みがきよりも歯ブラシの感触に慣らすことが大切です。食べた後湯ざましを飲ませたり、子ども用の歯ブラシで軽くこする程度でよいでしょう。



哺乳ビンにおし歯になりやすい甘いジュース、イオン飲料、乳酸飲料を入れて、ダラダラ飲むことを覚えさせないようにしましょう。



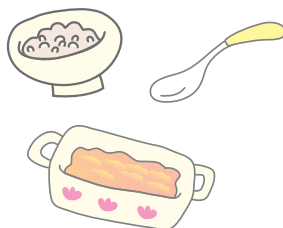
9～11か月頃になったら

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)の離乳食を
大人と同じ1日3回に

3回食へのサインはこれ！



① 1日2回の食事を楽しく食べている。



② 1回に子ども用茶碗1杯のおかゆとおかずを1皿食べている。

3回食の頃は



① 上下の歯ぐきの間で挟んで潰して食べる。



② 前歯でのかじりとりや手づかみ食べをする。

この頃は、赤ちゃんの個人差が大きくなってくるので、まわりと比較しないで、赤ちゃんにあった量や調理法を工夫してあげましょう。

鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉・レバーを取り入れることや、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスを整えることに目を向けましょう。

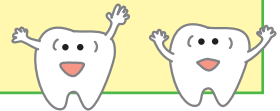
赤ちゃんの歯がはえてきたら
歯みがきを楽しい雰囲気
始めましょう。



歯みがきデビュー教室

上の前歯が生えてきたら、歯みがきの準備をしましょう。
保健センターでは、上の前歯が生えはじめた生後8か月から1歳3か月までを対象に歯みがきデビュー教室を行っています。歯科衛生士が、楽しく歯をみがくコツをアドバイスします。（歯科医師による健診は行いません）

【問い合わせ】 保健センター（P114参照）



乳幼児歯科相談

保健センターでは、0歳から4歳までを対象に乳幼児歯科相談を行っています。歯科医師による健診も行います。

【問い合わせ】 保健センター（P114参照）

1歳を過ぎたら

離乳完了期のポイントとむし歯予防

離乳完了期は幼児食への移行期



離乳完了期の調理方法は

ごはんは
やわらかめに



麺類は
3~4cmに
切る



うどん
スパゲッティ

野菜は
舌ざわりをよくして



肉は
たいてやわらかく
する



間食は時間、量、組み合わせにも気を配って



牛乳 100 ml とビスケット 1 枚

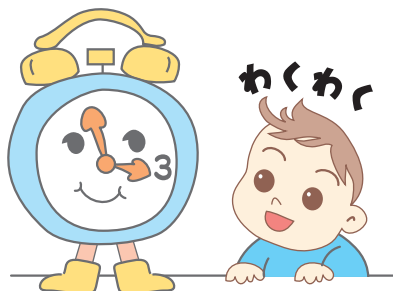


子供用おにぎり 1 個とヨーグルト 1 個



みかん 1 個とふかし芋

おやつは、一度に沢山食べられない子どもが食事不足する栄養を補うものです。



食事のあとの母乳やミルクは、
だんだん量が減っていきます。

自然に母乳や哺乳ビンがやめられるように、コップを使って飲む練習をはじめましょう。夜ねる前や夜間に母乳や哺乳ビンでミルクを飲んでいるとむし歯になることもあるので気をつけましょう。



歯みがき好きな子、きれいな子！

お子さん1人ではきちんと歯はみがけません。お母さん、お父さんがみがいてあげましょう。

最初はイヤがる子が多いですが、だんだん慣れてきます。1日1回は、みがいてあげましょう。



歯の定期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。

3～6か月に1度は、保健センターや歯科医院で定期健診を受けましょう。



11. 子どもを危険から守ろう

激しく
揺さぶらないで



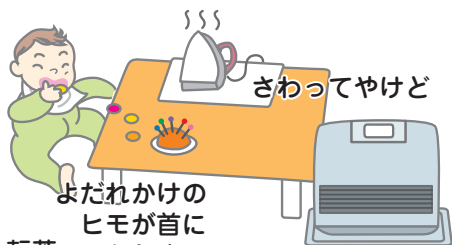
身をのり出して
落ちる



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



さわってやけど

よだれかけの
ヒモが首に
からまる

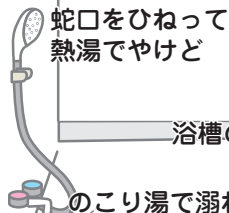


ソファー、
ベットから転落
枕、やわらかい
布団による窒息

ビニール袋を
頭からかぶって
窒息



蛇口をひねって
熱湯でやけど



浴槽のフタに登って
落ちて溺れる

のこり湯で溺れる



首浮き輪で
溺れる

風呂イスを
バスタブの近くに
置かない



洗濯機の中を
のぞきこんで
落ちる



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



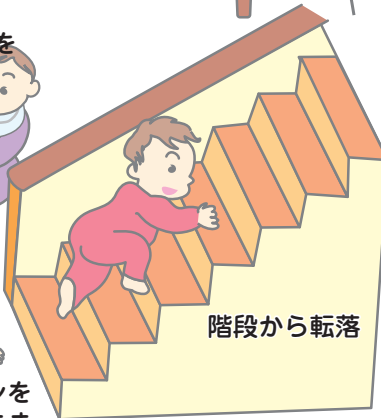
テーブルクロスを
引っ張って湯をかぶる
物が落ちてけが



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!!

キヤ—

ズルツ



12. いっしょに遊ぼう

赤ちゃんが、ことばの意味を理解するまでの1年あまりは、からだを使ったコミュニケーションです。

赤ちゃんとの遊びは、親子の大切なコミュニケーションです。

0か月の頃 赤ちゃんとおはなし

「あっぱいおいしいね」「おなかいっぱいになった？」

はっきりした反応はなくても、赤ちゃんは身近な人の声をしっかり聞いています。

2～3か月の頃 キックキック

足をやや上げた状態で足の裏を手のひらで支えます。軽く押してあげると赤ちゃんがキックで押し戻そうとします。

「キックキック！上手だね」などと話しかけながら、何度かくり返して。



4か月の頃 ゴーゴゴ

あててを持って、右・左にゴーゴゴ好きなおもちゃで誘ってもよいでしょう。



5か月の頃 ギッタンバッコ

首がすわるようになったら、あお向けの赤ちゃんの腕のあたりをしっかりとって、ゆっくり引き起こし、またゆっくり倒します。

引き起こしたときに、顔を近づけて「ばあ！」と、声もかけてみてください。

7か月の頃 いないないばあ

赤ちゃんにとって、とても刺激的なワクワクする遊びです。

はじめはキョトンとしている赤ちゃんも、しだいに「顔が見えなくなったけど、しばらくしたら出てくる」と予想し、待てるようになります。

いない



ばー



8か月の頃 探検ごっこ

パパの体の上はラクチンでおもしろいおもちゃを取れるかな？



10か月の頃 「ちょうだい」「どうぞ」

おもちゃでの遊びの場面、おやつを食べる場面などで、おうちの方と赤ちゃんで「ちょうだい」「どうぞ」のやりとりをしてみましょう。

渡してくれたら、「ありがとう」と笑顔でお辞儀を。

やりとりする楽しさが伝わります。

1歳の頃 おひざで滑り台

体育座りをして、しっかりと支えて
ひざの上に赤ちゃんをすわらせます。

ひざを滑り台に見立てて、「シューツ」
といいながら、すべらせます。

ちょっとスリルがあって、赤ちゃんは
大喜び！



1歳6か月の頃 ボールコロコロ

ボールをコロコロと転がして、「とっ
てきて〜」「はい、ありがとう」と、
ことばをかけながら楽しみましょう。



ひこうきブーン

こんなダイナミックな遊びも大好き！



2歳の頃 お馬さんパカパカ

パパの背中は大きくて広い！
「お馬さんパカッパカッ！」と
いいながら、ゆっくり動いて
みましょう。

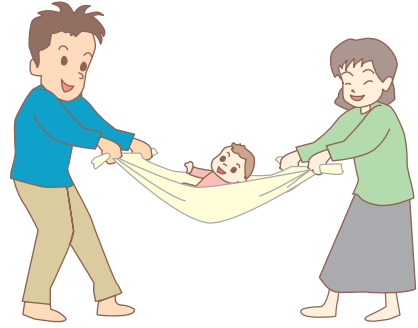
㊦お子さんに、しっかりつかまるよう
声をかけましょう



タオルでハンモック

シーツを使ってもOK
2人で両端を持って、左右に揺らしてブランコに。

- ④ タオルやシーツの端を持つ時は、二重に巻いて持ちましょう！
→ 落下防止



作ってみよう 手づくりおもちゃ

ペットボトル（小）のラベル等をはがし、洗って乾かします。中に鈴やきれいな小物を入れれば…“ガラガラ”の完成。（マヨネーズの空容器でも代用可能）



- ④ キャップを固く閉めたら、上からビニールテープなどを巻いて、キャップをはずれないようにしましょう！
→ 誤飲防止

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。

1. こんなときは？

◆ 相談 (P72~83)

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

赤ちゃんの夜泣き体重がふえない

母親としてうまくやれない

とりあえず聞いてほしいおしえてほしい

まだ言葉をしゃべらない



◆ 講座・講習会 (P84~85)

★子どものあそび

★ほめ方、しかり方

★子どもとのつきあい方

★絵本の選び方

★△△保健センター

★〇〇児童館

★お父さんの子育て教室



◆ 友達作り・遊び場 (P86~89)

◆ いろいろな制度 (P100~103)



◆ 子どもを預ける・ その他 (P90~99)



Ⅲ 子育て応援します

こちらもぜひご活用ください

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

すぎなみ子育てサイト
(妊娠・出産・子育て)



<http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yakudatsujoho/sugilabo/index.html>

2. 相 談

まずは身近なところで、すぐ相談



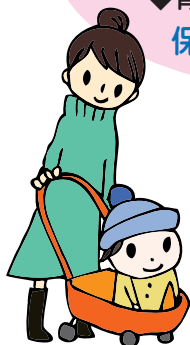
保健センター (8:30~17:00) 月~金曜日

電話、来所、訪問などで相談を受けます。

妊婦さん、赤ちゃん、
家族のからだや心の相談

- ◆心の相談 ◆双子の集い
- ◆育児相談 ◆乳幼児健診

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、月1回、「子育てに関する相談（計測）・子育て交流」を行っています。（計測は1歳の誕生日まで）

保健師・栄養士・歯科衛生士に相談できます。

同じ月齢のお子さんを持つお母さんやお父さんとの交流ができます。

ぜひご利用ください。

日時等の問い合わせは、担当地域の保健センターへ。



※各保健センターの所在地・☎はP114参照

子どもセンター（8:30～17:00）月～金曜日

地域の子育て情報の提供や、様々な子育てサービス・施設の利用について相談を受ける窓口です。

保育施設の利用相談や入所申込み受付、「産前・産後支援ヘルパー」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
があるかどこに
相談すればいい？

家の近くで
子どもをあずける
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）

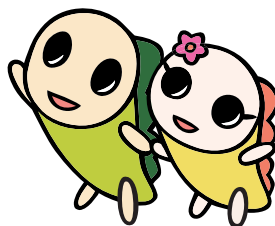
高井戸子どもセンター（高井戸保健センター内）

高円寺子どもセンター（高円寺保健センター2階）

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）

※各子どもセンターの所在地・☎はP114参照



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

子育ての悩みなどを身近に相談できます。また、地域の子育て支援サービスの利用支援（利用相談）も行います。

相談室もあり事前予約も受け付けています。

子ども・子育てプラザ和泉

子ども・子育てプラザ天沼

子ども・子育てプラザ成田西

子ども・子育てプラザ下井草（平成31年9月開設予定）

※各子ども・子育てプラザの所在地・☎はP116参照



子育てサポートセンター（9:00~17:00）月~土曜日

保育士等が電話、来所による様々な育児に関する相談を受けます。

センター中瀬（中瀬保育園内）

☎（3399）6447

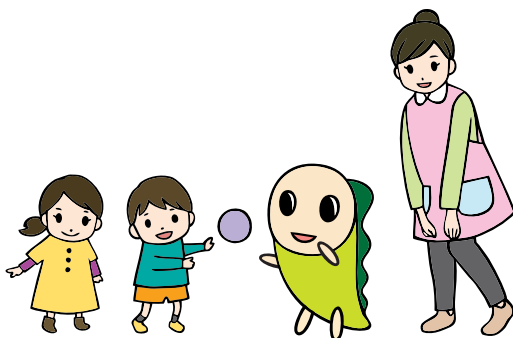
センター宮前（宮前保育園内）

☎（3333）4699

センター今川（今川保育園内）

☎（3394）3935

※各サポートセンターの所在地・☎はP116



ふれあい保育 (9:00~12:00) 月~金曜日

家庭にいる親子を対象に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、

杉並区公式ホームページ

『保育ホッとナビ』



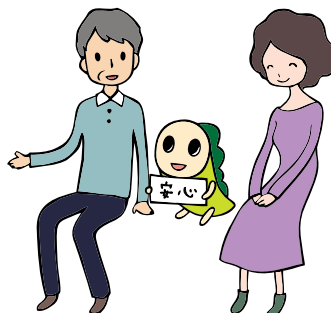
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/navi/index.html>

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

地域の民生委員・児童委員が子どもの養育上の悩みについての相談を受けます。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、相談内容などのプライバシーは守られます。委員の連絡先は、地域福祉係にお問い合わせください。

地域福祉係 ☎(3312)2111(代)



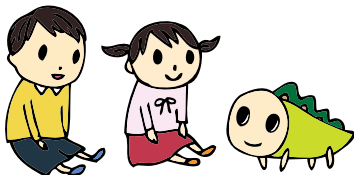
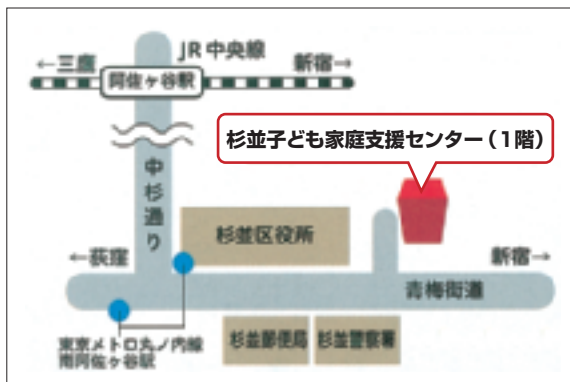
ゆうライン（相談専用窓口）

杉並子ども家庭支援センター（9:00～19:00）月～土曜日（祝日を除く）

0～18歳までの子どもと家庭に関する総合相談窓口です。

☎（5929）1901 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、生活の様子の相談を受ける
「子どものこころの相談（担当：児童精神科医）」
 - ・親子・家族関係の相談を受ける
「家族相談（担当：家族心理士）」




ひとり親家庭のための相談機関や支援制度

相談機関

- 杉並子ども家庭支援センター ☎ P114
- 杉並福祉事務所各事務所 ☎ P116



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 ・就業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"> ・杉並子ども家庭支援センター ☎ P114
<ul style="list-style-type: none"> ●ひとり親家庭等ホームヘルプサービス  	
<ul style="list-style-type: none"> ●ひとり親家庭休養ホーム (区が契約している宿泊施設、遊園地の利用料の助成) 	
<ul style="list-style-type: none"> ●東京都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 ☎ P116
<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"> ・子育て支援課 子ども医療・手当係 ☎ (3312) 2111 (代)

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 ☎はP114	<ul style="list-style-type: none"> ・月～金曜 8:30～17:00 ・電話又は来所で相談できます。
杉並子ども家庭支援センター ゆうライン ☎はP114	<ul style="list-style-type: none"> ・月～土曜 9:00～19:00 ・電話又は来所で相談できます。
東京都杉並児童相談所 ☎ (5370)6001	<ul style="list-style-type: none"> ・月～金曜 9:00～17:00
東京都児童相談所	
<small>よいこに</small> 4152電話相談 ☎ (3366)4152 聴覚・言語障害者専用 FAX (3366)6036	<ul style="list-style-type: none"> ・月～金曜 9:00～21:00 土曜・日曜・祝日 9:00～17:00 ・12/29～1/3を除く
虐待等緊急性のある相談 ☎ (5937)2330	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・24時間 365日



子どもの発達が遅いように思うけど、大丈夫？

- 保健センター ☎ P114
 - 児童発達相談係 ☎ P116
- 〈予約制〉電話受付時間 月～金 9:00～17:00

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。

すぎなみDV専用ダイヤル ☎ (5307)0622	・月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
東京ウィメンズプラザ ☎ (5467)2455	・9:00～21:00 (年末年始を除く)
東京都女性相談センター ☎ (5261)3110	・月～金 9:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

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)



夜でも相談できる場所は？



〈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

（狹窪5-20-1 杉並保健所2階）

☎ (3391)1599

聴覚・言語障害などの方用

FAX (3391)6099

- ・平日【小児科】19：30～22：30
（診療の受付は、22：00まで）
- ・土曜【内科、小児科、耳鼻咽喉科】
17：00～22：00
（診療の受付は、21：30まで）
- ・日曜・祝日・年末年始
【内科、小児科、耳鼻咽喉科】
9：00～22：00
（診療の受付は、21：30まで）
【外科】9：00～17：00
（診療の受付は、16：30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

（狹窪5-20-1 杉並保健所5階）

☎ (3398)5666

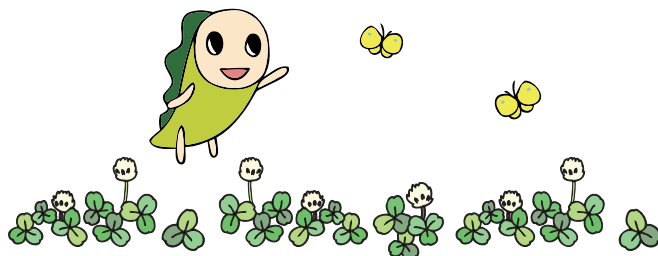
- ・日曜・祝日・年末年始
9：00～17：00
（診療の受付は、16：00まで）

◆杉並区内の小児科協力医療機関

（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。）

東京衛生病院 (天沼3-17-3) ☎ (3392)6151

立正佼成会附属佼成病院 (和田2-25-1) ☎ (3383)1281



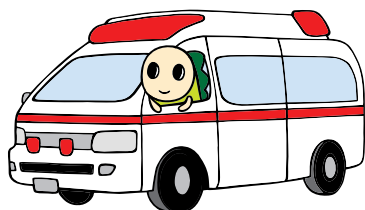
◆電話相談

<p>杉並区急病医療情報センター ☎ # 7399 ☎ (5347)2252 聴覚・言語障害などの方用 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・8/13～8/15・年末年始 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・薬局案内サービス 「ひまわり」 ☎ (5272)0303 聴覚・言語障害などの方用 FAX (5285)8080</p>	<p>都内医療機関案内（24時間） 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>



◆携帯電話・インターネットによる医療機関検索

<p>東京都医療機関・薬局案内サービス『ひまわり』 ホームページ http://www.himawari.metro.tokyo.jp/ 携帯 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/</p>	
--	--



Ⅲ 子育て応援します

〈小児救急医療に関する相談、育児相談、妊産婦の相談〉

◆電話相談

子供の健康相談室 (東京都福祉保健局) ☎ #8000 ☎ (5285)8898	・小児救急相談・子どもの健康・育児の不安や悩み・妊娠中の相談 ・平日 18:00～23:00 ・土・日・祝日及び年末年始 9:00～23:00 ※平成31年4月以降、受付時間を変更予定
--	---

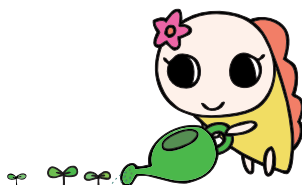
◆ウェブサイト

こどもの救急 http://kodomo-qq.jp/ (厚生労働省研究班 / (公社)日本小児科学会監修サイト)	・休日や夜間などの診療時間外に病院を受診するかどうかの判断の目安などの情報
東京都子ども医療ガイド http://www.guide.metro.tokyo.jp/ (東京都管轄サイト)	・子どもの病気やケガの対処の仕方、病気の基礎知識、子育てアドバイスなどの情報

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)	・365日 9:00～21:00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)	・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)	・24時間対応 ・テープによる情報提供



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ふ病気で、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

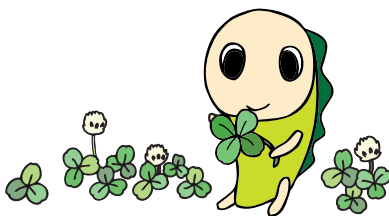


2 できるだけ母乳で育てましょう



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。



SIDSでお子様を亡くされたご家族の方の電話相談

SIDS電話相談室 ☎（5320）4388

毎週金曜日 10:00～16:00（休日、年末年始を除く）

3. 講座、講習会

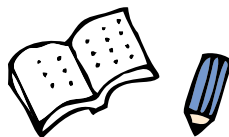
こんなところで
開いています

保健センター

テーマや日時は「杉並区公式ホームページ」、
「広報すぎなみ」に掲載します。

詳しくは、直接保健センターにお問い合わせください。

所在地、☎はP114参照



子ども・子育てプラザ

テーマや日時は、毎月の「プラザだより」や「杉並区公式ホームページ」に掲載します。

詳しくは、子ども・子育てプラザにお問い合わせください。

所在地、☎はP116参照

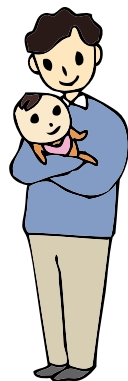
児童館

区内37か所の児童館で、子どもの成長や子育てに
関する講演会、講習会を行っています。

各児童館発行の「児童館だより」に掲載します。

詳しくは、各児童館にお問い合わせください。

所在地、☎はP118、119参照



子育てサポートセンター

育児講座を開催し、子どもの発達など子育てに関する情報を提供
します。

テーマや日時は「杉並区公式ホームページ」、「広報すぎなみ」に
掲載します。

詳しくは、各サポートセンターにお問い合わせください。

所在地、☎はP116参照

図書館

図書館では、紙芝居、絵本の読み聞かせなどの「おはなし会」のほか、乳幼児向け「あかちゃんおはなし会」や「あかちゃんタイム」も実施しています。また、「ブックスタート」事業では、杉並区から絵本をプレゼントしています。“絵本を介して親子が楽しい時間を過ごせるように”というメッセージとともに、4か月健診の保健センター会場でボランティアと一緒に絵本を手渡ししています。

図書館	所在地	電話番号
中央	荻 窪3-40-23 平成31年4月1日から翌年8月31日まで改修のため休館いたします。	(3391)5754
永 福	永 福4-25-7	(3322)7141
柿 木	上 井 草1-6-13	(3394)3801
高円寺	高円寺南2-36-25	(3316)2421
宮 前	宮 前5-5-27	(3333)5166
成 田	成 田 東3-28-5	(3317)0341
西 荻	西 荻 北2-33-9	(3301)1670
阿佐谷	阿佐谷北3-36-14	(5373)1811
南荻窪	南 荻 窪1-10-2	(3335)7377
下井草	下 井 草3-26-5	(3396)7999
高井戸	高井戸東1-28-1	(3290)3456
方 南	方 南1-51-2	(5355)7100
今 川	今 川4-12-10	(3394)0431

詳しくは「図書館ホームページ」

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

又は各図書館へお問い合わせください。



4. 友達作り、遊び場

保健センター

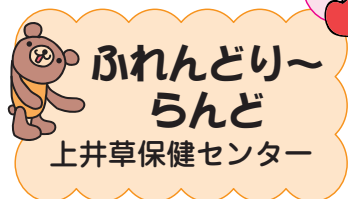
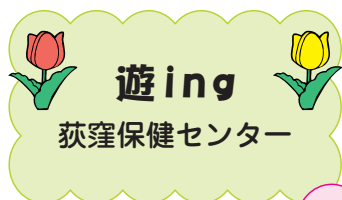
はじめての赤ちゃんとの生活は戸惑うことがいっぱいです。各保健センターでは、赤ちゃん連れで集まる交流会の日があります。

楽しく子育てするためにみんなで集まりませんか。お友達を増やしたり、貴重な情報がもらえるチャンスです。

ご希望の方には体重測定や、個別の相談も受けられます。

日時を確認してからご参加ください。

所在地、☎はP114参照



つどいの広場

乳幼児親子が気軽に集い、おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたり、楽しく自由に過ごしながら、子育てに関する情報交換や育児相談ができる場です。子育てに役立つ講座や、地域の仲間と出会える催しの企画もあり、子ども同士・親同士の友達づくりのきっかけにもなります。

経験豊かなスタッフが笑顔でお迎えますので、お気軽に、親子で遊びにきてください。

4か所のひととき保育に併設しています。事前予約不要。利用料1回100円。利用の際に「杉並子育て応援券」が使えます。

所在地、☎はP117参照



きずなサロン

赤ちゃんから高齢者まで、地域の方々が集まり交流する場です。お茶を飲みながらお話をしたり、情報交換や趣味の活動などを行っています。

「きずなサロン」は区内に43か所（平成31年(2019)3月下旬現在）あり、子育て中のママたちが中心となって集う「子育てきずなサロン」もあります。

詳しくは、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係
☎ (5347) 1017 まで



子ども・子育てプラザ

妊娠期から乳幼児期の親子がいつでも気楽に立ち寄れ、安心してほっと過ごすことができます。

これから子育てを始める人、子育て中の人、子育てを応援する人がつどい、つながり、子どもの育ちと子育てを共感できる居場所です。

所在地、☎はP116参照

児童館

乳幼児親子の広場“ゆうキッズ”に来てみませんか？

全37児童館、どなたでも無料で利用できます。

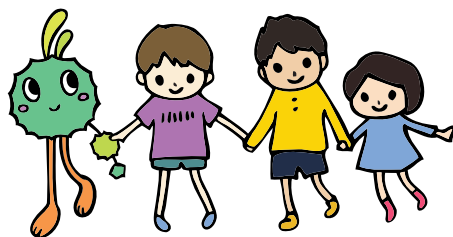
お友だちをつくり、育児の楽しさや不安・悩み等、共感しあいましょう。

主に平日の午前中には、楽しい手遊びや親子体操などのミニプログラムも実施しています。全館で、ねんねの赤ちゃんと保護者向けのつどいを行い、皆さんをお待ちしています。

所在地、☎はP118、119参照

～赤ちゃんがうまれたら
児童館のゆうキッズへ～

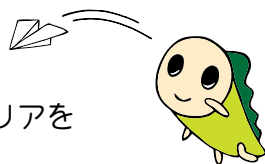
～これからパパ、ママになる方も、
ぜひ見学にいらしてください～



すくすくひろば(公園内)

既存の公園内に乳幼児が安心して遊べるエリアを設置しています。

(井草森公園、天沼弁天池公園、高南幼児公園、松庵わかさ公園、阿佐谷中央公園、阿佐谷ことり公園、浜田山かなめ公園、兵庫橋公園、新町鳥居先公園、たんぼぼ公園、柳窪公園、桐の木公園、梅里中央公園、永福北公園)



公園



区内にはたくさんの公園、児童遊園、遊び場があります。
お子さんと出かけてみませんか。（主な公園は巻末地図参照）

都立善福寺公園	上の池と下の池、二つの池（善福寺池）を中心とした公園。
都立善福寺川緑地～ 都立和田堀公園	善福寺川に沿って帯状に続く公園。子どもの広場や和田堀池がある。
区立蚕糸の森公園	防災のためのオープンスペースを備え、滝や池のある流れ、広場がある。
区立塚山公園	水辺の広場、子どもの広場、遺跡展示室などがある。
区立杉並児童交通公園	子どもが遊びながら交通ルールを学べる公園。貸出用の自転車などがある。
区立馬橋公園	ちびっこ広場に遊具や砂場、流れがある。
区立妙正寺公園	噴水のある妙正寺池を中心とした公園で、遊具広場がある。
区立井草森公園	原っぱや運動場がある、花の豊かな公園。防災機能も備えている。
区立 ^{かし} 柏 ^{みや} の宮公園	区立公園としては最大で、雑木林、広々とした草地広場、水生生物の池がある。
区立大田黒公園	区立公園で初めての回遊式日本庭園。
区立桃井原っぱ公園	区立公園では最も広い広場を中心とした、防災機能のある公園。
区立下高井戸 おおぞら公園	憩いの広場や流れ・遊具がある子供遊びエリアがあり、防災機能も備えている公園。

この他にもたくさんの公園があります。

5. 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。 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歳から3歳未満まで。 ● 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"> ● 保護者が家庭で子どもを十分保育できない状態の時。 (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 ● 保育料は世帯の区民税所得割額と子どもの年齢・保育必要量によって異なる。 	<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。(保育課保育相談係)	
問 合 せ		保育課保育相談係 ☎(3312) 2111 (代)	

保育及び各施設の情報は、杉並区公式ホームページ『保育ホットナビ』に掲載しています。

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

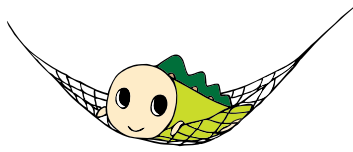


い つ も 預 け る

	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）を一緒に保育する認可事業。 ● 0歳から3歳未満まで。 ● 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・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歳から3歳未満まで。 ● 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。 ● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。 ● 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。 ● 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。(保育課保育相談係)</p>			
<p>保育課保育相談係 ☎ (3312) 2111 (代)</p>			

Ⅲ 子育て応援します

い つ も 預 け る			
区 分	企業主導型 保育事業所	杉並区保育室	グループ保育室
主 な 特 徴	<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）を一緒に保育する。 ● 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"> ● 杉並区独自の施設。設備、保育士配置はどちらも一定の基準を満たしている。 ● 保育室によって受入の週数・月齢が異なる。 ● 開所時間 7：30～18：30 	<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歳児までの乳幼児。 ● 開所時間 7：30～18：30
利 用 条 件	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用料施設、利用時間によって異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用条件は認可保育所と同じ。 ● 保育料は世帯の区民税所得割額と子どもの年齢・保育時間によって異なる。 	<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。 ※グループ保育室保育料について、一部助成があります。
	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。（保育課保育相談係）	
問 合 せ	申し込み・ 問い合わせは 直接各施設へ	保育課保育相談係 ☎(3312) 2111(代)	保育課保育支援係 ☎(3312) 2111(代)



い つ も 預 け る

家庭福祉員・ 家庭福祉員グループ	子供園 長時間保育	認証保育所
<ul style="list-style-type: none"> ●資格をもつ保育経験者が、自宅の一室で保育する。 ●生後7週日から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(5園)、4歳から5歳まで(1園) ●開所時間 7：30～18：30 	<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3歳未満まで。(一部2歳未満まで) ●開所時間 13時間以上
<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。 <p>※家庭福祉員保育料について、一部助成があります。</p>	<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。 ●保育料は世帯の区民税所得割額と保育時間によって異なる。 <p>※保育料の減免制度があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●A型は月160時間以上の利用が必要な時。 ●保育料は子どもの年齢・利用時間によって異なる。 <p>※杉並区在住の方には、保育料について、一部助成があります。</p>
<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。(保育課保育相談係)</p>		
<p>保育課保育支援係 ☎(3312) 2111(代)</p>	<p>保育課保育相談係 ☎(3312) 2111(代)</p>	<p>申し込み・ 問い合わせは 直接各施設へ</p>

区	時々預ける	
	定期利用保育施設	
分	区立	私立保育園等
主 な 特 徴	<ul style="list-style-type: none"> ●一時預かりを1か月単位もしくは1年で行う。 ●0歳から3歳未満のうち、施設によって異なる。 ●保育時間 区立 7:30～18:30 最大11時間まで。 私立 施設によって異なる。 	
利 用 条 件	<ul style="list-style-type: none"> ●利用料 利用時間によって異なる。 ●利用条件の詳細については、杉並区公式ホームページ「保育ホッとナビ」に掲載。 	
他	<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。 (保育課保育相談係)</p>	
問 合 せ	<p>保育課保育相談係 ☎ (3312) 2111(代)</p>	<p>申し込み・問い合わせは 直接各施設へ</p>



時々預ける

一時保育



子育てサポートセンターで預かる
(P116参照)

ひととき保育で預かる(10か所)
(P117参照)

- 6か月から小学校就学前まで対象。
- 各センターで1日につき2～3名。
- 月～土
9：00～17：00


- 乳児期から就学前まで対象。
(定員・開所日時などは施設により異なります)

- 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 500円
- 食事代
1食 200円
- 同一月内に各センター合わせて4回まで利用可。



- 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、
日曜日は1000円(宮前のみ実施)
(荻窪のみ1時間600円)
- 乳幼児親子が集える「つどいの広場」
(4か所)もご利用ください。
問い合わせは各施設へ。


子育て支援課管理係

申し込み・問い合わせは
直接各施設へ


区	時々預ける	
	一時保育 	
分	子ども・子育てプラザで預かる (3か所) (P116参照)	
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を対象。 ● 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） ● 次の範囲内で、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。） で利用できます。 ● 月～金 9：00～17：00 ● 土 9：00～16：00 	
利 用 条 件	<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 	
他		
問 合 せ	子育て支援課管理係	
	申し込み・問い合わせは直接施設（一時預かり担当窓口）へ <ul style="list-style-type: none"> ・ 子ども・子育てプラザ和泉 ☎(3328)6561 ・ 子ども・子育てプラザ天沼 ☎(5335)9721 ・ 子ども・子育てプラザ成田西 ☎(6915)1633 	



時 々 預 け る	
<p>一 時 保 育 </p> <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>
<p>● 私立阿佐谷保育園、荻窪りとるぱんぷきんず、杉並の家ちゅうりっぷ保育園、杉並ゆりかご保育園、方南隣保館保育園、むさしの保育園で実施。</p> <p>※詳細は直接保育園へ。</p>	<p>● 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（協力会員）とで作られる会員組織。</p> <p>● 区内在住でおおむね10歳までの子どもが対象。</p> <p>● 利用時間 6：00～22：00</p>
	<p>● 入会面談のうえ、会員登録をした方。</p> <p>● 主な内容</p> <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。 <p>※協力会員宅での預かり。</p> <p>● 利用料</p> <p>9：00～20：00 1時間 800円</p> <p>6：00～ 9：00 20：00～22：00 1時間 1,000円</p>
<p>申し込み・問い合わせは 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>

区 急 に 預 け る	
分	<p style="text-align: center;">緊急一時保育</p> <p style="text-align: center;">子どもショートステイ </p>
主 な 特 徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 区立保育園及び子育てサポートセンター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) <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもを区内の児童養護施設・乳児院で、宿泊で預かる。 ● 区内に住所を有する家庭の12歳以下の児童が対象。 1回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)
利 用 条 件 他	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者の出産や突然の病気などで一時的に子どもの面倒がみられないとき。 ● 詳しくは保育課保育支援係までお問い合わせください。 <ul style="list-style-type: none"> ● 保護者の出産や突然の病気などで一時的に子どもの面倒がみられないとき。 ● 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。
問 合 せ	<p style="text-align: center;">保育課保育支援係 ☎ (3312) 2111 (代)</p> <p style="text-align: center;">杉並子ども家庭支援センター ゆうライン ☎ (5929) 1901</p>



その他（一時的に預ける）	
区分	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>病児・病後児 保育</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ベビーシッター</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ベビーホテル</p> </div> </div>
主な特徴	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>[病児保育]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの病気やケガの急性期を過ぎた症状安定期から回復期までの集団保育が困難な一時期に預かる。 <p>[病後児保育]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの病気やケガの回復期で集団保育が困難な一時期に預かる。 </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 料金、時間、サービス内容等は会社によって異なる。 </div> <div style="width: 30%;"> <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、見学してから利用する方が良い。 </div> </div>
利用条件 その他	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>[病児保育室] 保育施設に通っている生後5ヶ月から小学校就学前の子ども。</p> <p>[病後児保育室] 1歳から小学校就学前の子ども。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 申し込みは、直接ベビーシッター会社 ● 双子の方は、費用の一部を助成されることがある。 </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 誰でも利用することができる。 </div> </div>
問合せ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>[病児保育室] 保育課保育支援係 ☎ (3312) 2111 (代)</p> <p>[病後児保育室] アウル宮前保育園 ☎ (5941) 5112</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>(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)</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>直接施設に申し込む</p> </div> </div>

6. 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。

名称	乳幼児及び義務教育就学児の医療費	小児慢性特定疾病	大気汚染関連疾病
助成される内容	15歳に達する日以後の最初の3月31日(中学校修了前)までの子どもが対象。医療機関などで診療、調剤などを受けたとき支払う保険診療に係る自己負担分。(ただし、入院時食事療養標準負担額を除く。)	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。保険診療にかかる自己負担分の医療費の一部を助成。所得等に応じて月額自己負担額が違います。	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。気管支ぜん息、ぜん息性気管支炎、慢性気管支炎、肺気しゅで、保険治療の自己負担分。(ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。)
		日常生活用具給付	
問合せ	子育て支援課 子ども医療・手当係 ☎(3312) 2111(代)	各保健センター ☎P114	



療育給付	養育医療	自立支援医療 (育成医療)	精神医療
<p>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。日用品（療養生活に必要な物品など。）</p>	<p>出生体重2,000g以下又は身体機能が未熟な赤ちゃんの入院治療に必要な医療費。</p>	<p>18歳未満の子どもが対象。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見込める方の保険治療の自己負担分。 (ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。また、所得等に応じ一部負担金あり。)</p>	<p>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。 (ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。)</p>
<p>杉並保健所 保健予防課 ☎P114</p>	<p>各保健センター ☎P114</p>		

Ⅲ. 子育て応援します

7. 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 内 容	問い合わせ先
<p>産前・産後の健康管理</p> <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） 	<p>東京労働局 雇用均等・両立支援担当 ☎（3512）1611</p>
<p>産前・産後・育児期の労働</p> <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 	
<p>産前・産後の休業</p> <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） 	
<p>育児のための休業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子が1歳になるまでの間、申し出による<u>父親、母親いずれでも育児休業の取得可</u> 	

主 な 内 容		問い合わせ先
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、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
国民年金保険料の産前産後免除（平成31年度新規制度）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出産（予定）日の属する月の前月（多胎妊娠の場合は3か月前）から出産（予定）月の翌々月までの期間中の保険料の免除 ※平成31年2月1日以降に出産された方が対象 	国民年金課国民年金係 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

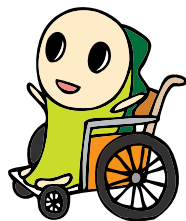
【母子連絡カード（母子健康管理指導事項連絡カード）】

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、「母子連絡カード」を利用しましょう。

※「母子連絡カード」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。

車いすの短期貸出

ケガなどで一時的に車いすを必要とする方々へ、車いすの短期貸出を行っています。杉並社協の他、民生児童委員宅や町会等区内に200か所以上の貸出拠点があります。4歳から小学生程度を対象とした子ども用の車いすもあります。



詳しくは、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係

☎（5347）1017まで

1. 遊び場いろいろ

学童クラブ

学童クラブは、保護者が就労などにより昼間留守になる家庭の小学生を対象とした放課後の生活の場です。お子さんが安心して楽しく過ごせるよう、遊びや集団活動を中心とした運営を行っています。

◎対 象

区内在住又は、区内へ通学する小学生で、保護者が就労・病気などにより昼間留守になる家庭のお子さんが対象です。

※重度重複障害のあるお子さんは、高円寺北学童クラブを利用できます。

◎入会期間

4月1日から翌年3月末日の1年間（年度途中入会や短期間入会もできます。）

◎運営日と時間

	運 営 日	時 間
平 日	学校がある日	下校後～午後6時
	学校休業日（夏休み等）	午前8時～午後6時
	利用時間延長	午後6時～午後7時
土 曜	学校がある日	下校後～午後5時
	学校休業日（夏休み等）	午前8時30分～午後5時

※日曜、祝日、年末年始はお休みです。

※平日の利用時間延長（1月単位）と土曜日の利用は、利用要件があります。（別途登録が必要です。）なお、平日の利用時間延長は、保護者の急な残業等に伴う1回単位（スポット）の利用も可能です。

◎費用

区 分	金 額	減 免 等		
		生活保護	就学援助	同一世帯 2人以上
利用料	4,000円/月	免除	5割	2人目以降 5割
利用時間延長 (1月単位)	1,000円/月			
利用時間延長 (スポット)	500円/回		無	
おやつ代	1,800円/月	全額助成		無

※利用料の減免、おやつ代の助成は、申請が必要です。

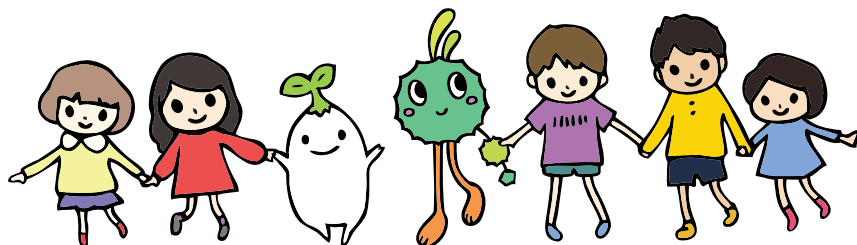
【問い合わせ先】

児童青少年課 ☎ 3393-4760

杉並区 学童クラブ

検索

※各学童クラブの所在地、☎はP118、119参照。



放課後等居場所事業

区立の小学校施設等を有効活用した、放課後等における小学生の活動拠点です。子どもたちの活動をスタッフが見守るとともに、地域の様々な方の協力を得ながら、遊びや学習、スポーツ、工作など、様々なプログラムを随時実施します。

◎対 象

当該校に在籍する小学生のほか、当該地域に在住する国立・私立等に在籍している小学生も利用できます。

◎実施日等

	実 施 日	実施時間
平 日	学校がある日	放課後～午後 6 時
	学校休業日（夏休み等）	午前10時～午後 6 時
土 曜	学校がある日	放課後～午後 5 時
	学校休業日（夏休み等）	午前 9 時～午後 5 時

※日曜、祝日、年末年始のほか、臨時休校日や学校行事がある日はお休みです。

◎実施校（平成31年4月現在）

杉並第二小学校、桃井第二小学校、桃井第五小学校、杉並和泉学園

【問い合わせ先】

児童青少年課 ☎ 3393-4760

区立小学校の校庭開放

区立小学校の校庭を「遊びと憩いの場」として開放しています。遊具の貸し出しもあり、学校開放指導員が見守る中、自由に利用できます。

◎対 象

保護者の付き添いがある幼児、小学生、高齢者

◎実施日時

水曜、土曜、日曜、祝日、学校休業日のうち各小学校で決めた時間。

※年末年始と夏季休業中の数日間は開放しません。

◎実施校（平成31年4月現在）

区立小学校（杉並第二小学校・杉並第十小学校・桃井第二小学校・桃井第五小学校・杉並和泉学園を除く）



利用日時など詳しくは、下記までお問合せください。
（月曜～金曜 8：30～17：15）

【問い合わせ先】

学校支援課学校開放担当 ☎ 5307-0764

杉並区 校庭開放

検索

2. 学校の相談・学べる場所

区立小学校への入学

入学する学校（「指定校」と言います。）については、お住まいの住所に基づいて教育委員会が定めています。

指定校は、ホームページでもご案内しています。

入学する前年の12月中旬に区内に住所のある新入学児童の保護者宛てに、「就学通知書（入学のお知らせ）」をお送りします。就学通知書（入学のお知らせ）は、入学式に学校に提出してください。※やおを得ないご事情がある場合は、就学通知書（入学のお知らせ）が届いた後、指定された学校を変更する申立てができます。

【問い合わせ先】 学務課 ☎ 5307-0760

杉並区 入学

検索

就学时健康診断

小学校に入学するお子さんを対象に、入学する前年の10月下旬から11月にかけて、健康診断を実施します。

区内に住所のある新入学児童の保護者宛てに、「就学时健康診断のお知らせ」を入学する前年の9月末にお送りしますので、指定された小学校で受診してください。

杉並区 就学时健康診断

検索

【問い合わせ先】 学務課 ☎ 5307-0762

就学支援相談

発達特性のあるお子さんの就学について相談を受付けています。

- お子さんにあった教育の場について一緒に考えます。
- お早めに（入学する前年の5月頃～）ご相談ください。
- 相談は予約制ですので、電話でお申し込み下さい。

●特別支援学級・特別支援学校への入学

お子さんの特性に考慮し、生活の自立や社会生活に参加する力を育む指導を行う様々な教育の場があります。

入学のお手続きは、就学支援相談でご相談ください。

【問い合わせ先】 特別支援教育課相談係

☎ 3311-1921（平成31年3月時点）

※平成31年4月から就学支援相談係へ名称変更します。

所在地 堀ノ内2-5-26済美教育センター内

※9月以降は（仮称）就学前教育支援センター（成田西二丁目）へ移転します。正式な所在地や電話番号は「杉並区ホームページ」でお知らせしていきます。

杉並区 就学相談

検索

（仮称）就学前教育支援センターを平成31年（2019年）9月、成田西二丁目に開設します。

本センターでは、区内すべての幼稚園、幼稚園、保育所等に対する教育的支援と、保育者の育成支援を総合的・一体的に展開して、就学前教育の資の向上を図ります。

杉並区 就学前教育支援センター

検索

就学援助制度

国公立の小・中学生の保護者に対し、学用品費や給食費など学校で必要な費用の一部を援助しています。

申請書は、4月以降に区立小・中学校または杉並区役所東棟6階学務課就学奨励担当で配布します。区外の学校に通学しているお子さんの保護者で、就学援助の受給を希望される方は、同担当までお問い合わせください。

小学校入学前に入学準備金を支給しています。入学する前年の秋頃に区内に住所のある保護者宛てにご案内を送ります。

※ 所得による認定基準があります。

杉並区 就学援助

検索 

【問い合わせ先】 学務課 ☎ 5307-0761

郷土博物館

杉並の歴史を知ることができます。また、杉並の歴史について、子どもから大人まで楽しめる企画や展示を行っています。

※事前申し込みが必要な体験イベントもあります。観覧料や開館日時など、お問合せください。

【問い合わせ先】

本館：大宮 1-20-8 ☎ 3317-0841

分館：天沼 3-23-1 ☎ 5347-9801

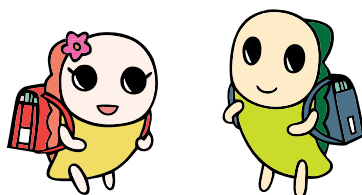
小学校・中学校・特別支援学校一覧

授業などを公開しています。公開授業の日時等の詳細は、各学校にお問い合わせください。

【杉並区立学校一覧】

小学校	所在地	電話番号
杉並第一小学校	阿佐谷北 1-5-27	3338-8367
杉並第二小学校	成田 西 3-4-1	3313-0564
杉並第三小学校	高円寺南 1-15-13	3314-1564
杉並第四小学校	高円寺北 2-14-13	3339-5241
杉並第六小学校	阿佐谷南 1-24-21	3314-2164
杉並第七小学校	阿佐谷南 3-19-2	3392-6328
杉並第八小学校	高円寺南 2-40-24	3314-2264
杉並第九小学校	本天沼 1-2-19	3390-0167
杉並第十小学校	和田 3-55-49	3313-1364
西田小学校	荻窪 1-38-15	3392-6828
東田小学校	成田 東 1-21-1	3313-1464
馬橋小学校	高円寺北 4-28-5	3330-3411
桃井第一小学校	桃井 2-6-1	3390-3178
桃井第二小学校	荻窪 5-10-25	3392-6728
桃井第三小学校	西荻北 2-10-7	3399-3135
桃井第四小学校	善福寺 3-3-5	3390-3185
桃井第五小学校	下井草 4-22-4	3390-3188
四宮小学校	上井草 2-12-26	3390-3147

小 学 校	所在地	電話番号
荻窪小学校	宮 前 2-13-18	3333-6628
井荻小学校	善 福 寺 1-10-19	3390-3141
沓掛小学校	清 水 3-1-9	3390-4158
高井戸小学校	高井戸西 2-2-1	3333-7628
高井戸第二小学校	久 我 山 4-49-1	3333-7728
高井戸第三小学校	下高井戸 4-16-24	3302-0181
高井戸第四小学校	西 荻 南 1-8-16	3333-7828
松庵小学校	松 庵 2-23-24	3333-7928
浜田山小学校	浜 田 山 4-23-1	3313-1564
富士見丘小学校	上高井戸 2-16-13	3333-7028
大宮小学校	堀 ノ 内 1-12-16	3313-2164
堀之内小学校	堀 ノ 内 3-24-11	3313-2264
和田小学校	和 田 2-30-21	3383-2425
方南小学校	方 南 1-52-14	3322-7661
济美小学校	堀 ノ 内 1-17-24	3313-2364
八成小学校	井 草 2-25-4	3399-3138
三谷小学校	上 井 草 3-14-12	3390-0164
松ノ木小学校	松 ノ 木 1-2-26	3313-2464
高井戸東小学校	高井戸東 1-12-1	3304-5711
久我山小学校	久 我 山 5-18-7	3331-3631
天沼小学校	天 沼 2-46-3	3392-6428
永福小学校	永 福 2-16-33	3322-7391
新泉和泉小学校 (杉並和泉学園)	和 泉 2-17-14	3322-4254



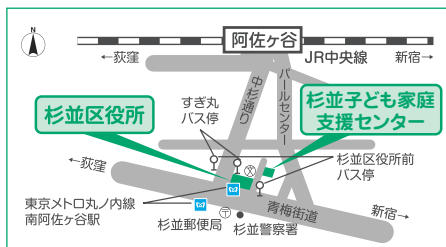
中 学 校	所在地	電話番号
高円寺中学校	高円寺北 1-4-11	3389-1581
高南中学校	和 田 3-40-10	3313-1361
杉森中学校	阿佐谷北 5-45-24	3330-3431
阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南 1-17-3	3314-2261
東田中学校	成 田 東 3-19-17	3313-1461
松溪中学校	荻 窪 2-3-1	3392-7328
天沼中学校	本 天 沼 3-10-20	3390-0161
東原中学校	下 井 草 1-28-5	3390-0148
中瀬中学校	下 井 草 4-3-29	3399-2196
井荻中学校	今 川 2-13-24	3399-0148
井草中学校	上 井 草 3-20-11	3390-3144
荻窪中学校	善 福 寺 1-8-3	3399-0196
神明中学校	南 荻 窪 2-37-28	3333-7428
宮前中学校	宮 前 2-12-1	3333-8728
富士見丘中学校	久 我 山 2-20-1	3333-8928
高井戸中学校	高井戸東 1-28-1	3302-1762
向陽中学校	下高井戸 3-24-1	3302-2989
松ノ木中学校	松 ノ 木 1-4-1	3313-1561
大宮中学校	堀 ノ 内 1-16-38	3313-2161
泉南中学校	堀 ノ 内 1-3-1	3313-2361
和田中学校	和 田 2-21-8	3383-2428
西宮中学校	宮 前 5-1-25	3333-8828
和泉中学校 (杉並和泉学園)	和 泉 2-17-14	3322-7671

特別支援学校	所在地	電話番号
済美養護学校	堀 ノ 内 1-19-25	3313-0561

区内関係施設一覧〈テレホンガイド〉



杉並区役所
☎3312-2111(代表)
〒166-8570
杉並区阿佐谷南1-15-1



保健センター・保健所	所在地	電話番号
荻窪保健センター	荻 窪 5-20-1	3391-0015
高井戸保健センター	高井戸東 3-20-3	3334-4304
高円寺保健センター	高円寺南 3-24-15	3311-0116
上井草保健センター	上 井 草 3-8-19	3394-1212
和泉保健センター	和 泉 4-50-6	3313-9331
杉並保健所健康推進課	荻 窪 5-20-1	3391-1355
杉並保健所保健予防課	荻 窪 5-20-1	3391-1025

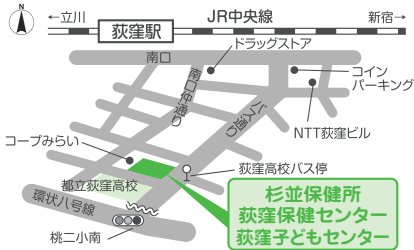
子どもセンター	所在地	電話番号
荻窪子どもセンター	荻 窪 5-20-1 杉並保健所 4階	5347-2081
高井戸子どもセンター	高井戸東 3-20-3 高井戸保健センター内	5941-3839
高円寺子どもセンター	高円寺南 3-24-15 高円寺保健センター 2階	3312-2811
上井草子どもセンター	上 井 草 3-8-19 上井草保健センター 1階	3399-1131
和泉子どもセンター	和 泉 4-50-6 和泉保健センター 1階	3312-3671

子ども家庭支援センター	所在地	電話番号
杉並子ども家庭支援センター	阿佐谷南 1-14-8	5929-1902
高円寺子ども家庭支援センター (平成31年4月開設)	高円寺南 3-31-3	3315-2800

保健センター 案内図 (担当地域一覧)

荻窪保健センター(杉並保健所)

☎03-3391-0015 FAX03-3391-1926
〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1



- 井 草1～2丁目全部
- 上 荻1～3丁目全部、4丁目1～19番
- 下井草1丁目5～11番、18～32番
2～3丁目全部
- 西荻北1～2丁目全部、3丁目1～11番、
15～23番、28～34番、39～45番、
5丁目1番、7～11番
- 西荻南3～4丁目全部
- 本天沼1丁目2～26番、2～3丁目全部
- 桃 井1～2丁目全部
- 天沼・荻窪・清水・成田西・成田東・南荻窪

上井草保健センター

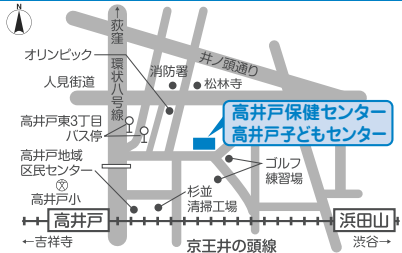
☎03-3394-1212 FAX03-3394-6330
〒167-0023 杉並区上井草3-8-19



- 井 草3～5丁目全部
- 上 荻4丁目20～30番
- 下井草4～5丁目全部
- 西荻北3丁目12～14番、24～27番、35～38番
4丁目全部、5丁目2～6番、12～26番
- 桃 井3～4丁目全部
- 今川・上井草・善福寺

高井戸保健センター

☎03-3334-4304 FAX03-3334-4525
〒168-0072 杉並区高井戸東3-20-3



- 永 福1丁目4～7番、15～27番、36～40番
43～44番、2～4丁目全部
- 西荻南1～2丁目全部
- 上高井戸・久我山・下高井戸・松庵・高井戸西・
高井戸東・浜田山・宮前

高円寺保健センター

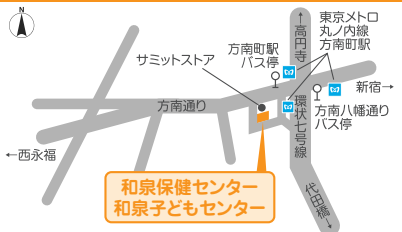
☎03-3311-0116 FAX03-3311-4871
〒166-0003 杉並区高円寺南3-24-15



- 下井草1丁目1～4番、12～17番
- 堀ノ内3丁目全部
- 本天沼1丁目1番、27～28番
- 阿佐谷北・阿佐谷南・梅里・和田・高円寺北・
高円寺南・松ノ木

和泉保健センター

☎03-3313-9331 FAX03-3313-4384
〒168-0063 杉並区和泉4-50-6



- 永 福1丁目1～3番、8～14番
28～35番、41～42番
- 堀ノ内1～2丁目全部 / 和泉・大宮・方南



サポート施設	所在地	電話番号
児童発達相談係	阿佐谷南1-14-8 4階	5305-6713
こども発達センター	高井戸東1-18-5	5317-5661
東京都杉並児童相談所	南荻窪4-23-6	5370-6001

子育てサポートセンター	所在地	電話番号
センター中瀬	下井草4-25-10	3399-6447
センター宮前	宮前2-24-38	3333-4699
センター今川	今川3-3-18	3394-3935

福祉事務所	所在地	電話番号
荻窪事務所	天沼3-19-16 ウエルファーム杉並2階	3398-9104
高円寺事務所	高円寺南2-24-18	5306-2611
高井戸事務所	高井戸東3-26-10	3332-7221

子ども・子育てプラザ		所在地	電話番号	
F-3	南★	子ども・子育てプラザ和泉	和泉2-36-14	3328-6550
F-3	南★	子ども・子育てプラザ和泉(一時預かり専用)		3328-6561
B-2	北★	子ども・子育てプラザ天沼	天沼3-19-16 ウエルファーム杉並1階	5335-7319
B-2	北★	子ども・子育てプラザ天沼(一時預かり専用)		5335-9721
E-2	南★	子ども・子育てプラザ成田西	成田西3-10-38	3391-1857
E-2	南★	子ども・子育てプラザ成田西(一時預かり専用)		6915-1633
B-2	北★	子ども・子育てプラザ下井草 ※9月開設予定	下井草3-13-9	3396-8888

ひととき保育	所在地	電話番号
ひととき保育阿佐谷	阿佐谷北1-4-2 認証保育所ポピンズナーサリースクール阿佐ヶ谷内	3338-2107
ひととき保育荻窪	荻 窪 5-17-8 荻窪北保育園内	3391-5176
ひととき保育高円寺南	高円寺南 4-44-11 高円寺南保育園内	3315-1378
ひととき保育高井戸	高井戸東 3-7-5 高井戸地区区民センター内	5346-1930
ひととき保育西荻窪	松庵 3-35-15 認証保育所小学館アカデミーにしおぎ駅前 保育園内 ※名称変更の予定あり	3335-2801
ひととき保育方南	方 南 1-33-19	6802-4084
ひととき保育上荻 (つどいの広場併設)	上 荻 3-22-13	3395-0135
ひととき保育八成 (つどいの広場併設)	井 草 2-27-13	6915-0233
ひととき保育馬橋 (つどいの広場併設)	高円寺南 3-31-3	3315-8819
ひととき保育宮前 (つどいの広場併設)	宮 前 5-24-18	3333-5114



児童館		所在地	電話番号	
D-2	南1	児童青少年センター	荻 窪 1-56-3	3393-4760
C-3	北1	阿佐谷 ⑤	阿佐谷北 1-6-14	3337-7481
D-2	南2	阿佐谷南	阿佐谷南 1-14-8	3315-0439
C-2	北2	天沼 ⑤	天 沼 1-6-25	3398-8717
A-2	北3	井草 ⑤	井 草 2-15-15	3390-9666
B-1	北4	今川 ⑤	今 川 3-3-18	3394-5302
F-2	南4	永福南 ⑤	永 福 2-6-12	3322-6148
E-2	南5	大宮 ⑤	大 宮 2-16-16	3315-7083
D-2	南6	荻窪 ⑤	荻 窪 2-40-2	3391-0017
A-1	北5	上井草 ⑤	上 井 草 3-6-24	3390-2228
C-2	北6	上荻 ⑤	上 荻 1-20-13	3392-2356
E-2	南8	上高井戸 ⑤	高井戸東 1-18-5	3304-4773
C-3	北7	高円寺北 ⑤	高円寺北 2-2-18	3339-2621
D-3	南9	高円寺中央 ⑤	高円寺南 2-52-2	3315-0395
D-3	南10	高円寺東 ⑤	高円寺南 1-7-22	3315-1802
D-3	南11	高円寺南 ⑤	高円寺南 3-24-15	3315-1866
A-1	北8	四宮森 ⑤	上 井 草 2-41-11	3395-1574
F-2	南12	下高井戸	下高井戸 4-19-6	3304-0260
D-1	南13	松庵 ⑤	松 庵 2-23-34	3334-0067
B-1	北9	善福寺 ⑤	善 福 寺 1-18-9	3395-1576
B-1	北10	善福寺北 ⑤	善 福 寺 3-13-10	3396-7936
E-1	南14	高井戸	高井戸西 2-5-10	3334-0902
E-1	南15	高井戸西 ⑤	高井戸西 1-17-5	3332-0438
E-2	南16	成田	成 田 東 2-16-5	3315-1865
C-1	北11	西荻北 ⑤	西 荻 北 1-9-5	3395-3461
D-1	南18	西荻南 ⑤	西 荻 南 3-5-23	3334-0903
E-2	南19	浜田山 ⑤	浜 田 山 4-21-3	3317-5166
B-2	北12	東原 ⑤	下 井 草 1-23-23	3395-1573
F-3	南20	方南 ⑤	方 南 1-51-7	3323-6105
E-3	南21	堀ノ内東 ⑤	堀 ノ 内 3-49-19-101	3315-7923

児童館		所在地	電話番号	
E-3	南22	堀ノ内南 (学)	堀ノ内1-9-26	3316-5090
B-2	北13	本天沼 (学)	本天沼3-34-35	3395-3803
E-3	南23	松ノ木 (学)	松ノ木2-33-6	3315-6028
C-3	北14	馬橋 (学)	高円寺北4-2-17	3330-0794
E-1	南24	宮前 (学)	宮前4-15-13	3332-0455
D-1	南25	宮前北 (学)	宮前3-29-6	3332-0431
B-1	北15	桃井 (学)	桃井2-10-9	3396-4527
E-3	南26	和田中央 (学)	和田1-38-18	3382-0400

→ (学)は学童クラブを実施。

単独学童クラブ	所在地	電話番号
和泉学園	和泉2-17-14 杉並和泉学園内	3323-6107
今川北	今川2-22-23	3397-1201
大宮小	堀ノ内1-12-16 大宮小学校内	3317-1718
上高井戸第二	高井戸東1-12-1 高井戸東小学校内	3306-4485
久我山	久我山5-18-7 久我山小学校内	3331-4180
杉二	成田西3-4-1 杉並第二小学校内	3314-2208
杉七	阿佐谷南3-19-2 杉並第七小学校内	5347-0661
高井戸	高井戸西2-5-10	3334-1071
高二	久我山4-49-1 高井戸第二小学校内	3332-7812
高三	下高井戸4-16-24 高井戸第三小学校内	3303-0563
浜田山第二	浜田山4-23-1 浜田山小学校内	5306-6678
東田	成田東1-21-1 東田小学校内	5378-8831
松ノ木小	松ノ木1-2-26 松ノ木小学校内	3316-9294
桃二 ※4月開設予定	荻窪5-10-25 桃井第二小学校内	3392-8027
桃五	下井草4-23-8	3399-5185



区内施設一覧〈地図〉



■ 児童館

- | | | |
|-------|---------|--------|
| 1 阿佐谷 | 7 高円寺北 | 13 本天沼 |
| 2 天沼 | 8 四宮森 | 14 馬橋 |
| 3 井草 | 9 善福寺 | 15 桃井 |
| 4 今川 | 10 善福寺北 | |
| 5 上井草 | 11 西荻北 | |
| 6 上荻 | 12 東原 | |





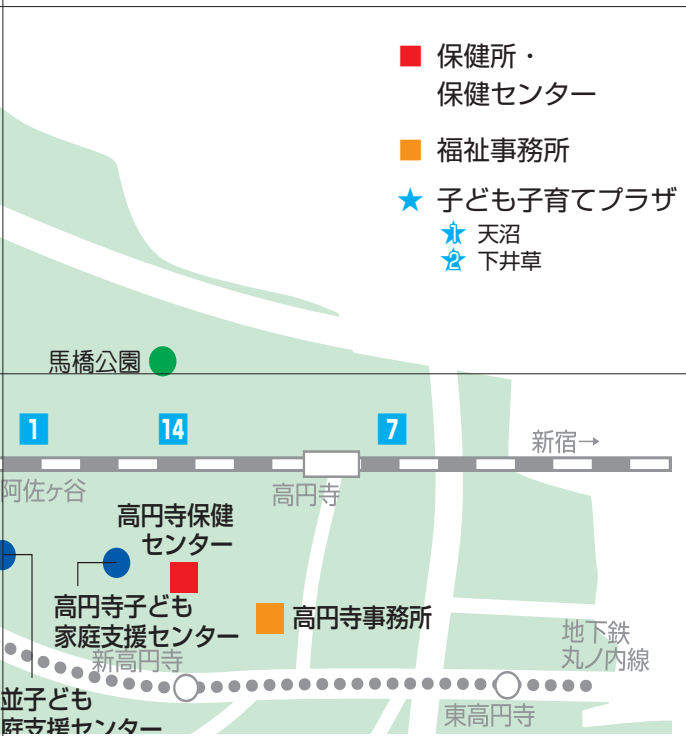
杉並区全域



2



3



- 保健所・保健センター
- 福祉事務所
- ★ 子ども子育てプラザ
 - ★ 天沼
 - ★ 下井草

南

1

2

D

E

F



- 保健所・保健センター
- 福祉事務所

★ 子ども育てプラザ

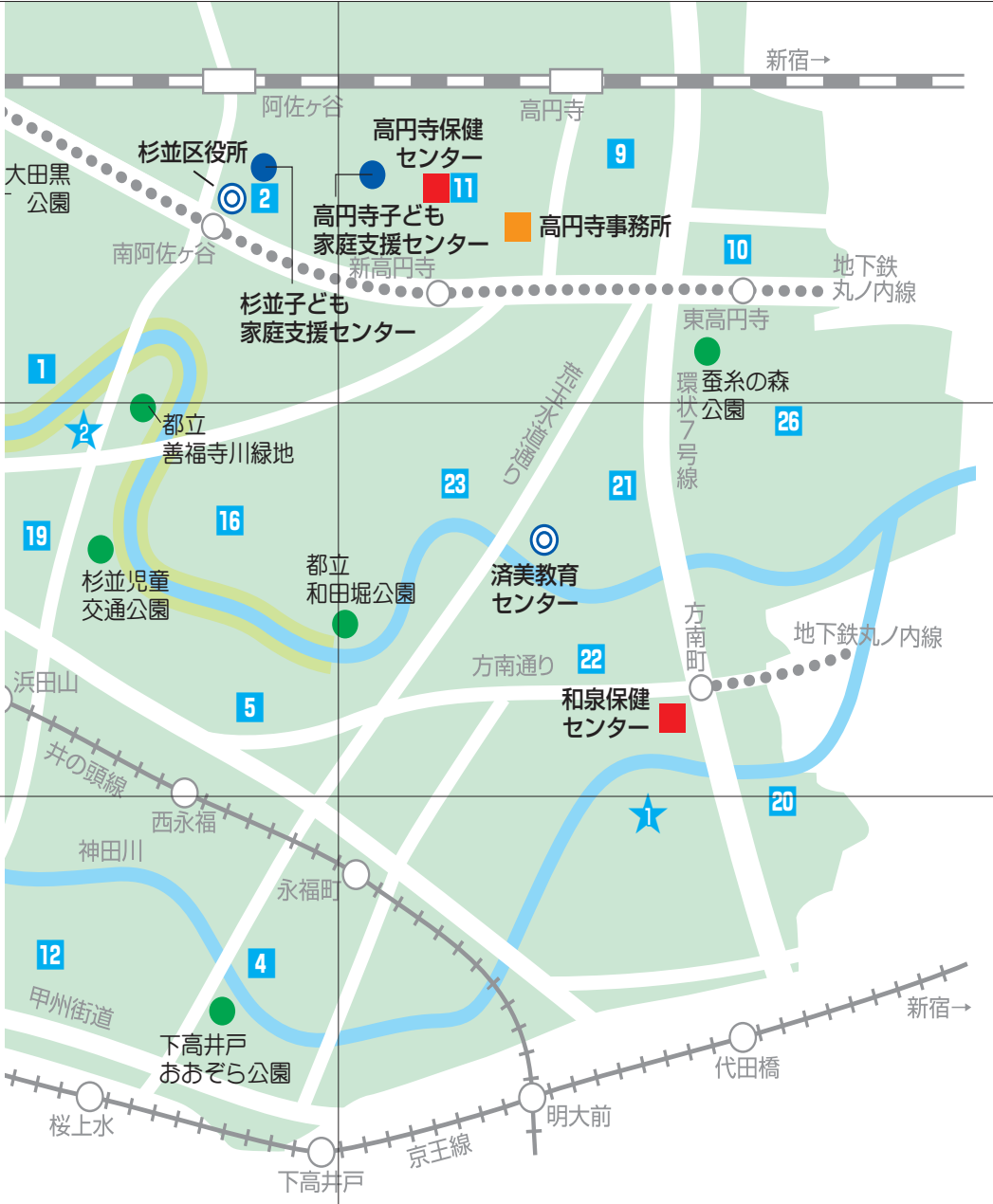
- ★ 和泉
- ★ 成田西

■ 児童館

- | | |
|-------------|---------|
| 1 児童青少年センター | 15 高井戸西 |
| 2 阿佐谷南 | 16 成田 |
| 4 永福南 | 18 西荻南 |
| 5 大宮 | 19 浜田山 |
| 6 荻窪 | 20 方南 |
| 8 上高井戸 | 21 堀ノ内東 |
| 9 高円寺中央 | 22 堀ノ内南 |
| 10 高円寺東 | 23 松ノ木 |
| 11 高円寺南 | 24 宮前 |
| 12 下高井戸 | 25 宮前北 |
| 13 松庵 | 26 和田中央 |
| 14 高井戸 | |

2

3



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

子育て便利帳

2019年度版

登録印刷物番号

30-0064

2019年3月発行

編集・発行 杉並区保健福祉部子育て支援課

〒166-8570

杉並区阿佐谷南一丁目15番1号

電話 (03) 3312-2111 (代)

☆杉並区のホームページでご覧になれます。

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



