



妊娠期 ・ 出産子育て期 かんがるープラン



初回 ・ 継続 回目

作成者氏名：

平成 年 月 日 作成

様

※産後ケア事業利用申請 有 (ショート・デイケア・ドゥーラ) ・ 無

☆現在の状況・今後の予定

☆子育てに関する意向

目標	セルフケア	ご家族の方へ	区の子育てサポート					
			名称	内容	実施場所	料金	利用日時・場所	
<input type="checkbox"/> 産後のケアを受け母体の休息を取りましょう <input type="checkbox"/> 子育ての相談をできる人をつくりましょう <input type="checkbox"/> 赤ちゃんについての心配事を解決していきましょ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 区の産後のサービスを知りましょ <input type="checkbox"/> 必要なサービスを申し込みましょ <input type="checkbox"/> 家族にも子育てのお手伝いを頼みましょ <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ママに必要な行政サービスを知りましょ <input type="checkbox"/> 協力して家事・育児を行いましょ <input type="checkbox"/> ママが休める時間をつくりましょ <input type="checkbox"/>	産前	<input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん学級	第一子対象。沐浴・おむつ替え実習・パパの妊婦体験を実施します。参加者との交流タイムもあります。	各すこやか福祉センター 日程はHP・別紙参照	無料	
			<input type="checkbox"/> プレママおしゃべり会	プレママ・パパ、ご家族の方を対象に、先輩ママのお話と懇談会を行います。	鷺宮すこやか福祉センター 日程はHP・別紙参照	無料		
			<input type="checkbox"/> プレパパ・ママ講座	第一子対象。プレママ・パパ、ご家族の方を対象に、赤ちゃんとの生活を一緒に考えたり、先輩ママ・パパのお話が聞けます。プレママを対象に、助産師によるヨガを行います。	中部すこやか福祉センター 日程はHP・別紙参照	無料		
			<input type="checkbox"/> ゆるりヨガ&ストレッチ					
			<input type="checkbox"/> はじめての妊婦さん・集合！ マタニティ「ヨガ」	第一子対象。プレママ・プレパパを対象に、助産師によるヨガと相談を行います。	北部すこやか福祉センターまたは管内の児童館にて 日程はHP・別紙参照	無料		
			<input type="checkbox"/> マタニティケアクラス (産前サポート事業)	第一子かつ28~36週の方対象。助産師による妊娠中の健康管理のお話と母乳相談を行います。	堤式母乳育児相談処 日程はHP・別紙参照	無料		
			<input type="checkbox"/> 歯っぴいお食事講座 (栄養・歯科講座)	第一子対象。妊娠～産後の食事のポイント・妊娠中の口腔ケアと健康チェックを行います。	各すこやか福祉センター 6回/年 日程はHP・別紙参照	無料		
産後	<input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん訪問	出生後～生後4か月未満の全乳児対象に訪問指導員がご家庭を訪問します。出生通知票をご提出下さい。	ご自宅に訪問	無料				

## 産後サポート

名称	内容	実施場所	料金	利用日時・場所
<input type="checkbox"/> ショートステイ事業	出生後～生後4か月以下対象。宿泊型で乳房ケア・授乳方法・沐浴方法など産後の母体管理、生活面のサポートをします。（上のお子さんも一緒に宿泊可能な助産院もあります。）	各助産院にて随時 利用日数：5日まで。（1泊2日＝2日間） 日程はHP・別紙参照	一般3,000円/日 非課税 0円/日 生活保護 0円/日	
<input type="checkbox"/> デイケア事業	※出生後～産後4か月以下（すこやか福祉センターは6か月以下）対象。日帰り型で乳房ケア・授乳方法・赤ちゃんのスキンケアなど産後の母体管理と育児のサポートをします。	各助産院、中部・南部すこやか福祉センターにて 利用回数：5日まで。 日程はHP・別紙参照	一般1,000円/日 非課税 0円/日 生活保護 0円/日	
<input type="checkbox"/> ドゥーラ （ケア専門家派遣事業）	産後6か月まで対象。ご自宅に訪問し産後の育児支援・家事支援・子育て相談を行います。	自宅にて 1回2時間以上・15時間まで 日程はHP・別紙参照	一般1,000円/時間 非課税 0円/時間 生活保護 0円/時間	
<input type="checkbox"/> ほっこりーの （助産師による産後サポート事業）	※生後2か月～4か月以下対象。10名程度で子育ての情報交換や体重測定などを行います。	堤助産院、中部・南部・鷺宮すこやか福祉センターにて 日程はHP・別紙参照	無料	
<input type="checkbox"/> 赤ちゃんがきた （保育士等 子育て支援者による産後サポート事業）	<b>第一子対象。</b> 生後2か月～5か月児対象。地域育児グループによるグループワーク。全4回の連続講座です。	各すこやか福祉センターにて 日程はHP・別紙参照	参加無料 テキスト代（864円） 実費負担あり	
<input type="checkbox"/> 子育てひろば・児童館・U18	親子で過ごしたり他の親子との交流もできるひろばです。	子育てひろば（中部・鷺宮すこやか福祉センター内）・各児童館・U18（中央・上高田）	無料	
<input type="checkbox"/> 一時保育	生後57日～未就学児のお子さんを日中お預かりします。	区立・私立保育園 5回/月まで ※詳細はおひるね49P参照	600円/時	
<input type="checkbox"/> 短期特例保育	生後57日～未就学児対象。保護者が病気・出産などでお子さんの保育ができない場合、日中お預かりします。	区立・私立保育園 1カ月以内 ※詳細はおひるね49P参照子育てサービス担当 3228-5612	0～1,200円/日 ※所得に応じて	
<input type="checkbox"/> 病後児保育	生後6か月～未就学児対象。病気回復中に保護者が就労・病気などでお子さんの保育ができない時、日中お預かりします。	区立仲町保育園・聖オテリアホーム ※詳細はおひるね50P参照子育てサービス担当 3228-5612	0～2,000円/日 ※所得に応じて	
<input type="checkbox"/> 休日保育	満1歳～未就学児対象。年末年始を除く祝日に保護者が就労・病気などの理由で子どもの保育ができない時、日中お預かりします。	打越保育園 ※詳細はおひるね49P参照子育てサービス担当 3228-5612	3,000円/日	
<input type="checkbox"/> 子どもショートステイ	0歳児～中学校3年生対象。保護者が入院・出産・親族の看護などでお子さんの保育ができない時、宿泊でお預かりします。	0～3歳児未満：聖オテリアホーム 3歳児～中学生：さつき寮 ※詳細はおひるね50P参照子育てサービス担当 3228-5612	0～3歳児未満：0～2,200円/日 3歳児～中学生：0～5,000円 ※所得に応じて	
<input type="checkbox"/> トワイライトステイ	3歳児～小学校6年生対象。保護者が夜間に仕事などでお子さんの保育ができない時、午後5時～10時に預かります。	さつき寮 ※詳細はおひるね49P参照子育てサービス担当 3228-5612	2,000円/日	
<input type="checkbox"/> ひとり親家庭ホームヘルプサービス	「おひるね」をご参照下さい。	【問い合わせ】子育てサービス担当 3228-5612	0～1,250円/日	
<input type="checkbox"/> ファミリーサポート事業	登録講習会にて登録。お子さんのお預かりや保育園の送迎などをお手伝いします。（一般援助は年会費不要。病気のお子さんのお預かりなど特別援助は年会費必要。）	詳細は別紙、または、おひるね50P参照	平日800円/時 土日・祝日・年末年始 1,000円/時	
<input type="checkbox"/> ほほえみサービス	詳細は別紙、または、おひるね53P参照	おひるね53P参照	年会費3,000円 800～1,000円/時	
<input type="checkbox"/> シルバー人材センター	詳細は別紙、または、おひるね53P参照	おひるね53P参照	950～1,080円/時	
<input type="checkbox"/> 離乳食講習会	初期・中期と後期食で、離乳食の味付けや調理形態を体験できます。	各すこやか福祉センター 日程はHP・別紙参照	無料	
<input type="checkbox"/> 保育園について	保育園についての質問にお答えします。	【問い合わせ】保育園入園相談担当 3228-8960	-	
<input type="checkbox"/>				

※兄弟の参加はできません。

