

# 産前・産後、子育てを切れ目なく応援します！

妊娠おめでとうございます。中野区では、妊婦さんとそのご家族が安心して赤ちゃんを迎えられるよう、また子育てができるように保健師等が妊娠期から相談をお受けし、お一人おひとりに適したサービスをご提案します。

## ～妊娠したら～

### 母子健康手帳交付 妊婦健康診査

医療機関にて妊娠の診断を受けた方は、中野区役所または、各すこやか福祉センターにて妊娠の届出を行ってください。母子健康手帳、妊婦健康診査受診票を含む母子バックをお渡しします。お母さん自身の体とおなかの赤ちゃんの体を守るため、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

### かんがるープランを作成しましょう

出産後、赤ちゃんとの生活はめまぐるしく変化します。安心して子育てができるように、保健師等が妊産婦さん・ご家族からの相談を受け、妊娠～出産子育て期の支援プランを作成し、適したサービス・施設等をご紹介します。（面接対象は、妊娠20週以降の方になります。その頃に、すこやか福祉センターより電話で面接のご案内をさせていただきます。）妊娠中に面接を行った方には「妊娠・子育て応援ギフト券」（1万円相当）をお渡しします。

【実施場所】●各すこやか福祉センター

### なかの子育て応援メール

出産予定日やお子さんの誕生日を登録すれば、おなかの赤ちゃんの様子や育児のアドバイスをメールでお届けします。下記のアドレスに空メールを送信してください。折り返し、登録手続きのメールが届きます。

#### 【妊娠期】

nakano@  
reg.kizunamail.com

#### 【子育て期】

nakano\_kosodate@  
reg.kizunamail.com



【問い合わせ先】●子ども教育経営担当 ☎3228-5605

### こんにちは赤ちゃん学級

はじめての赤ちゃんを迎えるご両親とご家族のための講座です。沐浴実習、パパの妊婦体験等を実施しています。妊娠20週から35週までの参加をお勧めします。

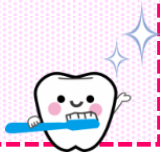
【開催場所】●各すこやか福祉センター



### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

妊娠中からの口腔ケアや食事のポイント、栄養バランスの取り方、手軽な調理法の講話や体験・試食を通して安心して健康的な出産に向けたサポートをします。体験型妊婦さんの歯っぴいお食事講座を、産前産後の健康づくりにお役立てください。妊娠初期からの受講が可能です。

【開催場所】●各すこやか福祉センター



### 「マタニティーヨガ」～産前サポート事業

助産師によるヨガ体験のほか、産前産後の気になること等にもお答えします。はじめての出産を迎える、妊娠20週以降の妊娠経過が順調な方が対象です。

【開催場所】●中部・北部すこやか福祉センター

### 「プレパパ・ママ講座」～産前サポート事業

先輩パパ・ママからお産や育児の話を聞いたり、スタッフが橋渡しをし、参加者同士の交流をはかります。【開催場所】●中部すこやか福祉センター

### 「プレママ おしゃべり会」

【開催場所】●鷺宮すこやか福祉センター

### 「マタニティークラス」～産前サポート事業

安産を目指して心身ともに準備をととのえていけるよう、身体づくりや妊娠期間中からのおっぱいの手入れ等を丁寧にお伝えします。はじめての出産を迎える妊娠28週から36週までの方が対象です。

【開催場所】

●堤式助産母乳育児相談処 中野区新井2-5-4

●南部・鷺宮すこやか福祉センター



## ～産まれたら～

### デイケア ～産後ケア事業

産後のお母さんと赤ちゃんの心身の休養および回復をはかるため、日帰り（デイケア）で受けられるサービスです。助産師が母乳・育児相談等をお受けします。

- \*利用申請：「かんがるープラン」を作成し、その後「産後ケア事業」の利用の申込みをしてください。
- \*利用料金：1日1,000円（住民税非課税世帯等は0円）
- \*利用期間：生後6か月以下 のべ5日利用可能（1日3時間以上の利用が基本）
- \*実施場所、利用予約等につきましてはチラシをご覧ください。



### ケア支援者派遣 ～産後ケア事業

産後のお母さんの過ごし方、赤ちゃんのお世話に必要な知識・技術を持ったケア支援者をご自宅に伺い、赤ちゃんのお世話、育児相談等お母さんの援助を行います。

- \*利用申請：「かんがるープラン」を作成し、その後「産後ケア事業」の利用の申込みをしてください。
- \*利用料金：1時間1,000円（住民税非課税世帯等は0円）
- \*利用期間：生後6か月以下 のべ15時間利用可能（1回につき2時間以上の利用が基本）
- \*利用方法等、詳細につきましてはチラシをご覧ください。

### 「赤ちゃんがきた！BPプログラム」

#### ～産後サポート事業

はじめての育児中のお母さんと生後2か月から5か月の赤ちゃんが集まり、赤ちゃんの育ちや生活、お母さんの悩みを、参加者の方々と保育士等と一緒に話し、情報交換を行います。1週間に1回、4回連続コースです。

【開催場所】 ●各すこやか福祉センターほか

### 「ほっこり～の」～産後サポート事業

生後4か月以下の赤ちゃんとお母さんが集まり、助産師と一緒に、授乳やお母さん、赤ちゃんの健康管理について情報交換を行います。

【開催場所】 ●各すこやか福祉センターほか



### ショートステイ ～産後ケア事業

出産後、ご家族からのお手伝いが見込めない方等を対象に、助産院に宿泊して赤ちゃんのケア、母体の回復を行う事業です。

- \*利用申請：「かんがるープラン」を作成し、その後「産後ケア事業」の利用の申込みをしてください。
- \*利用料金：1日3,000円（住民税非課税世帯等は0円）
- \*利用期間：生後4か月以下 のべ5日利用可能（1泊2日で2日分の利用料金）
- \*宿泊場所、利用予約等につきましてはチラシをご覧ください。

### こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月以下の赤ちゃんがいるご家庭に訪問指導員が伺い、赤ちゃんの発育、健康状態の確認をしながら、お母さんの健康や子育ての相談をお受けします。

出産後、母子健康手帳交付時にお渡しした出生通知票（ハガキ）を投函してください。出生通知票をもとに訪問いたします。訪問日は事前にご連絡します。



### お問い合わせ

\*各事業の詳細・お問い合わせは、お住いの地域を担当する「すこやか福祉センター」へご連絡ください。

- 中部すこやか福祉センター：中央3-19-1 ☎ 3367-7788
- 北部すこやか福祉センター：江古田4-31-10 ☎ 3388-0240
- 南部すこやか福祉センター：弥生町5-11-26 ☎ 3380-5551
- 鷺宮すこやか福祉センター：若宮3-58-10 ☎ 3336-7111

開設時間：月曜～金曜日 8時30分～19時  
土曜日 8時30分～17時

（日曜日・祝日・12月29日～1月3日は休みです）



\*QRコードより、お住まいの地域を担当する「すこやか福祉センター」を検索できます。

### ～手続きのご案内～

- ◆出産育児一時金：ご加入の健康保険組合に確認しましょう。
- ◆子ども医療費助成：お子様の保険診療の自己負担分を助成する制度です。出産後、お子様の健康保険証ができましたら、すぐに手続きを！
- ◆児童手当：出産後、15日以内に手当の手続きを！

