令和8年度（2026年）4月1日発行



#誰でも使える

#子育ての心強い味方

中野の産後ケア

#誰でも使える　#子育ての心強い味方

中野の産後ケア





「赤ちゃんの体重はきちんと増えているか」「寝返りをしていなくて心配」「母乳の量は足りているか」など、子育てに関する不安はありませんか。どなたでも気軽に利用でき、専門的なサポートを受けられるのが産後ケアです。

今号では、産後ケア施設の様子や利用した方の声を紹介します。

すこやか福祉センター企画調整係／4階
☎(3228)8809　FAX(3228)5620

産後ケアって何ができるの？



Point 1

助産師が常駐して子育てをサポート

助産師による母乳･育児相談や、授乳･沐浴(もくよく)指導などを受けられます。お子さんの身体測定を行い、発育が順調かの確認もできます。



▲身体測定の様子。体のことで気になることも相談できます

Point 2

心身ともにゆっくり休める

助産師がお子さんをお世話している間、お母さんはゆっくり過ごせます。食事やマッサージがある施設も(別料金の場合あり)。



▲こだわりの食材たっぷりの「しらさぎランチ」(しらさぎふれあい助産院)

Point 3

お母さんだけじゃない！お父さんや家族も安心

アウトリーチでは、自宅に助産師が訪問するので、家族と一緒に沐浴指導を受けることができます。自宅での過ごし方などを相談するのもおすすめです。



▲自宅にあるものを使って、一から丁寧に説明します



産後ケアには3種類あります。詳しくは4ページへ

動画でも詳細をご覧になれます▶

TYPE S　施設に宿泊できる　ショートステイ

TYPE D　日帰りで利用できる　デイケア

TYPE O　自宅に助産師が訪問する　アウトリーチ

interview

今回、取材したのは

しらさぎふれあい助産院

所在地 鷺宮3-3-6 シュプール101
（西武新宿線「都立家政駅」から徒歩3分）
問合せ ☎（3339）5356（平日午前9時～午後5時）

TYPE S TYPE D TYPE O



産前産後ケアネウボラハウス ぴよぽこ中野助産院

所在地 上高田1-39-16
（西武新宿線「新井薬師前駅」から徒歩11分）
問合せ ☎090（5820）5851（平日午前9時～午後9時）

TYPE D TYPE O

産前産後ケアハウスUmbilicus（アンビリカス）

所在地 本町5-19-5（東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」から徒歩5分）
問合せ ☎（6454）1033（平日午前9時30分～午後4時）

TYPE D





産後ケアを利用してみてどうだった？

TYPE D



「大丈夫」の声に安心

利用時期 生後1か月～6か月

初めての出産で常に不安でいっぱいでした。スマホで調べても情報が増えるばかり。誰かに相談したい・気分転換したいけど、赤ちゃんを連れて外出するのは大変。そんな時に、区の講座で助産師の方から産後ケアのことを教えてもらい、デイケアを利用しました。

専門家である助産師の方に赤ちゃんを見てもらえるので、ゆっくり休めました。栄養や発育の面が特に心配でしたが、「元気に育ってるから大丈夫」と言ってもらえてとても安心しましたね。自宅に帰った後も自信を持って子育てをすることができました。あの時、一人で悩まずに思い切って産後ケアを利用して本当に良かったです。



産後ケアどう思う？ お父さんの声

単身赴任のため、妻は自宅で赤ちゃんと2人きりに。頼れる人が身近にいない私たち家族にとって、産後ケアは本当に心強い存在でした。

区の講座や産後ケア施設が独自で開催する父親同士の交流会にも参加。区や地域のサポートのおかげで安心して子育てをすることができています。

もっと早くから利用すればよかった

利用時期 生後6か月

産後ケアという名前は知っていたけど、トラブルがあった時に頼るものだと思っていました。周囲から「ゆっくり休めていいよ」と聞き、気軽に利用できると知りました。初回は緊張しましたが、すぐに「また利用したい」と思いましたね。おいしいご飯を食べたり、他のお母さんたちと話をしたりできるのがありがたかったです。

TYPE D



TYPE S TYPE D

次のページで、産後ケアの種類や、妊娠中から子育てまでのサポートを紹介します

土日もあり！
最大15回※まで利用可

産後ケア



利用可能日時や施設の一覧などについて詳しくは、区HPをご覧になるか、すこやか福祉センター企画調整係☎(3228)8809へ問い合わせを。
※利用回数は、3種類合わせて15回まで(多胎児の場合は21回まで)。自由に組み合わせて利用できます。ショートステイは1泊2日で2回とカウント、最大7回まで利用可

▲区HP

TYPE S ショートステイ

施設に宿泊できる



おすすめ
- ゆっくり休みたい・食事を取りたい
- 新しい生活リズムに慣れたい
- 一日を通して育児全般のアドバイスが欲しい

利用時間 1泊2日～6泊7日(1泊3食付き)
利用対象月齢 生後5か月になる前日まで
利用料金 1泊2日6,000円

ー過ごし方の例ー

1日目		2日目	
10:00	問診・赤ちゃんの身体測定	6:30	起床
11:00	母乳・育児相談	7:00	朝食
12:00	昼食	11:00	帰宅
13:00	マッサージなどお母さんのケア		
16:00	沐浴(もくよく)指導・入浴		
18:00	夕食		
21:00	就寝		

夜間の授乳もお手伝いします

TYPE D デイケア

施設を日帰りで利用できる



おすすめ
- 気軽に相談したい
- お母さん同士で交流したい

利用時間 3時間～5時間(昼食付きの施設あり)
利用対象月齢 生後7か月になる前日まで
利用料金 1回1,000円

TYPE O アウトリーチ

自宅に助産師が訪問する



おすすめ
- 上の子がいて外出するのが難しい
- 自宅で授乳・断乳指導を受けたい
- 悩みをじっくり相談したい

利用時間 2時間程度
利用対象月齢 生後1歳になる前日まで
利用料金 1回2,000円

子育てに関する相談はお近くのすこやか福祉センターでも受け付けています



区内在住の18歳未満のお子さんの保護者が対象。心理職員や栄養士、歯科衛生士などに相談できます。
相談日などについて詳しくは、区HPまたは担当のすこやか福祉センターに確認し、予約の上利用を。担当するセンターが分からない場合は、下記いずれかのすこやか福祉センターへ問い合わせてください。

問合・申込先のすこやか福祉センター　☆平日・土曜日午前8時30分～午後5時

中部(中央3-19-1)
☎(3367)7788　FAX(3367)7789

北部(江古田4-31-10)
☎(3389)4323　FAX(3389)4339

南部(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551　FAX(3380)5532

鷺宮(若宮3-58-10)
☎(3336)7111　FAX(3336)7134

▲相談日は区HPで確認を

産後ケア事業　施設一覧

・各事業の詳細は、中野区ホームページをご参照ください。
・事業内容や実施施設等については、施設の増減及び事業変更がありますので、ご予約やご利用の前に中野区及び実施施設のホームページをご確認ください。
・各施設の状況により、ご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

・産後ケア事業は、中野区の産後ケア事業の利用承認を受けている方が利用できます。
（かんがる一面接が必要です。）

中野区のホームページ			
産後ケア事業	ショートステイ	デイケア	アウトリーチ

中野区エリア①

松が丘助産院

TYPE S TYPE D ご相談は24時間365日受け付けています





所在地:中野区松が丘1-10-13
問合せ:☎03(5343)7957 予約:9:30～16:00
申込み:予約システム:24時間対応
https://matsugaoka-birth.com/calender
その他:
- ショートステイ:
宿泊は母子のみ、児入院中の母も利用可
- デイケア: 実施日：通年

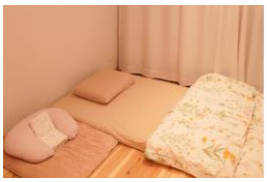
授乳・育児・体調など様々なご相談を承っています。
オイルマッサージや整体の施術を受けられます（施術代別料金）

「産後ケア事業」紹介動画youtube（子ども家庭庁）



しらさぎふれあい助産院

ご相談は24時間365日受け付けています





所在地:中野区鷺宮3-3-6 シュプール101
問合せ: ☎03(3339)5356 予約:平日9:30～15:00
申込み:・デイケア・ショートステイ：
初回のご予約前にお電話をお願いします。
・アウトリーチ：予約ページからご予約下さい。
https://www.shirasagifureai.com/menu_details/visiting_midwife/
その他: ショートステイ:宿泊は母子のみ
デイケア: 実施日：通年

TYPE S TYPE D TYPE O

こだわりの食材と調味料で、おいしいおっぱいのための食事を提供しています。

助産師訪問ＰＡＭ オオクボ　クミコ





所在地:中野区野方5-18-3
問合せ:☎090(9648)9521
(9:30～16:00, 留守番電話に「デイケア／アウトリーチ利用希望」と入れてください。

申込み:ホームページから。
デイケア・アウトリーチ
https://pam.pupu.jp/index.html
・デイケア
実施日：水曜日・第1，3木曜日+α
・アウトリーチ
実施日：通年

TYPE D TYPE O

育児相談、母乳相談、だっこ・おんぶ相談、だっこ紐体験、リラクゼーションケア（指圧、布ワークなど）実施しています。

中野坂上助産院





所在地:中野区中央2-2-9
坂上マンション401
問合せ: ☎03(5937)0183
(9:00～14:00　留守番電話対応)
申込み:ホームページから。

TYPE D

育児相談や赤ちゃんの発達ケア、おっぱいや産後の身体を整えるお手伝いにより、お母さんが元気になれるよう心掛けています。

中野区エリア②

アンビリカス 産前産後ケアハウス Umbilicus




所在地:中野区本町5-19-5 2階
問合せ:☎03(6454)1033（カフェ併用)デイケア問い合わせとお伝え下さい。(9:30～16:00)
申込み:予約フォームから、ご希望日入力ください。
日程を確定してご連絡します。
https://x.gd/DjMDE（24時間受付）

その他: デイケア・アウトリーチ
実施日：通年（日程不定休）

住宅街の一軒家で実家のようにのんびり過ごせます。１階の親子カフェは年齢制限ありません。

かえる助産院 母乳育児相談室




所在地:中野区鷺宮4-44-4 BEL AIR101号室
問合せ:予約フォーム内の「お問い合わせ」より。 24時間以内に返信がなかった場合には☎03(3330)5510にて連絡をお願いいたします。
申込み:ホームページをご参照ください。
https://kaeru-josanin.com/
予約システム（24時間対応）
https://2.onemorehand.jp/kaeru-josanin/
その他: デイケア実施日：月火木金

オープンスペースでママ同士の交流を主とするスタイルです。助産師も常に傍にいるので母乳等の相談事も気軽にできます。

東京警察病院




所在地:中野区中野4-22-1

東京警察病院で出産された方が対象です。

(一般社団法人)堤式母乳助産師協会

所在地:中野区新井2-5-4
問合せ・申込み:03-5318-9699
9時～18時の間に電話でお願い致します。




中野の地で、30年母乳ケア専門の助産処として、活動してきました。
〝お母さんと赤ちゃんの笑顔のために〟をモットーに母乳育児が楽しくできるように支援していきます。
母乳育児における正しい知識と確かな乳房マッサージ技術を身につけた母乳ケア専門助産師が対応いたします。母乳育児にお悩みの方は、ご連絡下さい。

産前産後ケア ネウボラハウス ぴよぽこ中野助産院




所在地:中野区上高田1-39-16（※マンション名・お部屋番号はご来院が決まった後、ご案内いたします）

問合せ: HP(『ぴよぽこ中野』で検索)内の予約フォームからお願いいたします。緊急の場合は、お電話(090(5820)5851)にご連絡ください(9:00～21:00) フォームやメールは24時間対応

申込み: HPをご参照ください。
その他: デイケア: 実施日：HP参照
アウトリーチ: 実施日：通年

助産師の他に保育士などが常駐しお子様の滞在もサポートします。

山田医院




所在地:中野区中野2-14-17
問合せ:☎03(3384)3555
申込み:
①当院ホームページから
②お電話で
03-3384-3555(9:00～12:00、15:00～17:00)
その他:中野駅南口徒歩5分。TACの隣の診療所です。

デイケアは個室をご用意。母乳相談などは経験豊富な助産師が対応します。お子様の成長発育のご相談に医師が応じます。必要に応じて医師の診察も可能です。

TYPE S 施設に宿泊できる ショートステイ
TYPE D 日帰りで利用できる デイケア
TYPE O 自宅に助産師が訪問する アウトリーチ



杉並区・練馬区・新宿区エリア①

赤川クリニック




所在地:杉並区上荻1－24－6
問合せ:03-3391-6694(9:00～18:00)
申込み:　通年

ショートステイ：個室で、赤ちゃんのお世話の仕方などの相談ができます。医師の診察を受けることもできます。
デイケア：当クリニックで出産された方、里帰りまで妊娠健診で通院された方が対象です。

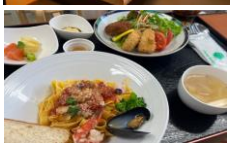
たらちね助産院




所在地:杉並区高井戸東4-7-7
サニーコーポ高井戸東１F
問合せ：03-3331-5606
http://www.taratine.com
母親向けクラスのスレッド
産後ケアデイケア申込フォーマットから　info@taratine.com
申込み：随時
その他:実施日：HP参照

産後のお体が休めるよう見守ります。赤ちゃんのお世話・授乳の仕方・栄養などのご相談可能。10分程のリラクゼーションケアをサービスしてます。

桜台マタニティクリニック

所在地:練馬区桜台4-32-8
問合せ：
03-3993-0402
03-6915-8061（産後ケア専用）
（平日　12:00～14:30）
申込み: HPの申込フォームからご入力頂き申込可能。
その他: 実施日：平日（土日・祝祭日・クリニックの休診日以外）

ショートケア：宿泊は個室利用でお母さんと赤ちゃんのみです。（基本母児同室）
デイケア：10～15時実施。昼食提供します。（自費）ご利用中赤ちゃんの沐浴を実施。休憩ご希望の方はにはお預かりを致します。

桶谷式母乳育児推進協会産後ケア




所在地:新宿区喜久井町20－8オケタニ早稲田ビル
問合せ：03-5291-1008(デイケア・アウトリーチ利用希望とお伝えください)
申込み：平日 9:00～17:00
その他: 実施日：平日

ゆっくり休みたい、おっぱいに優しい美味しいごはんを食べたいというママもぜひいらしてください。

ひだまりクリニック




所在地:杉並区和田3-4-12-2階
問合せ：03-3315-0217
最新情報はホームページ・公式LINEをご覧ください_
https://hidamariclinic.jimdofree.com/
申込み予約専用電話：070-5625-4130
その他:実施日：HP参照

助産師・小児科医がケアにあたります。予防接種・健診・保険診療等も可能です。また、産後の母親学級「ひだまりクラス」を毎月しています。

荻窪病院




所在地:杉並区今川3-1-24
問合せ：03-3399-1101（代表）
産婦人科病棟(月～土：10:00～16:00)
申込み：電話にて別館3階産婦人科病棟「産後ケア入院について」とお問い合わせください。
その他:産後（生後）2ヶ月未満の母子対象。当院以外で出産された方のご利用いただけます。

お母さんが産後ｹｱでどう過ごされたいかお聞きした上で出来るだけご意向に沿った関わりを心がけています。荻窪病院自慢の産後の美味しい食事でお待ちしています。

順天堂大学医学部附属練馬病院




所在地:練馬区高野台3－1－10
問合せ・申込み: HP参照。
https://hosp-nerima.juntendo.ac.jp/
その他: 年末年始(12/29～1/3),ゴールデンウイーク等連休中の申込は対応しておりません。

宿泊は母子のみです。お母さんのご希望により赤ちゃんをお預かりすることもできます。

聖母病院




所在地:新宿区中落合2－5－1
問合せ：HP参照。
http://www.seibokai.or.jp
申込み:随時（利用希望日の3日前の16時まで）詳細はHP参照。
その他: ショートステイ・デイケア：実施日：通年　アウトリーチ：当院で出産された産後(生後)１ヶ月未満の母子のみ対象。

ショートステイとデイケアは他院でご出産の方もご利用できます。産後（生後）２か月未満の母子対象です。

杉並区・練馬区・新宿区エリア②

河北総合病院





所在地:杉並区阿佐ヶ谷北1-6-1
問合せ:　03-3339-2121
（月～金　15:00～16:30）
申込み:　随時
その他: 実施日：通年

心理カウンセリング（自費）ができます。＊ベッドの空き状況等によります
デイケア：昼食付

文京区・港区・北区エリア

八千代助産院





所在地:文京区音羽1－19－18
問合せ:03-5981-3023
(9:00～17:00)

宿泊はお母さんと赤ちゃんで、双子・三つ子も要相談。
基本母子同室。（体調により一時的なお預かりは対応できます。

東京都済生会中央病院





所在地:港区三田1－4－17
問合せ:03-3451-8211
申込み:　sangocare@saichu.jp へメール（件名に「中野区ショートステイ」もしくは「中野区デイケア」、本文にお名前、電話番号、お子様の生年月日、利用希望日（期間）を記入後、折り返し当院から連絡）詳細はHPご参照。
https://www.saichu.jp/department/obstetrics-and-gynecology/obstetrics/overview/

宿泊はお母さんと赤ちゃんです。当院以外で出産された方も利用できます。

スワンレディースクリニック





所在地:北区王子4-27-7
問合せ:03-5944-6028
受付時間はHPをご確認ください。
https://swan-lc.com/

宿泊はお母さんと赤ちゃんです。
他院出産の方には宿泊セット（親子1,500円／１日）が別途かかります。





令和８年１０月２３日現在

産後ケア事業及び家事・育児支援事業について
令和８年７月２日より下記事業者もご利用できます！

※各事業の詳細は冊子をご確認ください

産後ケア事業

Ⓢ…ショートステイ　Ⓓ…デイケア

田中産科婦人科 Ⓢ Ⓓ





所在地:世田谷区松原2-30-6
（明大前より徒歩5分）
問合せ:電話予約 03-3321-0028
申込み:平日 9:00～16:00
土曜 9:00～12:00
その他:詳しくは当院HPでご案内

ママは個室病室にてお休みください。赤ちゃんは助産師がお預りしてお世話します。オプションのアロマトリートメントもあります。

はうおり助産院 Ⓓ





所在地:板橋区成増1-27-13-201
問合せ:03-6780-1666
https://hauoli-josanin.com
申込み:HPにて掲載している
LINEにて申込み
その他:実施日　月～金

朝から赤ちゃんをお預かりいたします。母乳育児の支援も得意です！ハワイのコンドミニアム風の助産院で実家に帰ったようにおくつろぎください！

国立国際医療センター Ⓢ





所在地:新宿区戸山1-21-1
問合せ:03-3202-7181 平日8:30～17:15
申込み:ホームページの申込フォームより
https://www.hosp.jihs.go.jp/s016/110/sango_care.html
その他:ショートステイの宿泊利用は母子のみ

周産期医療に携わる専門スタッフが、授乳や育児に関するご相談から産後の心身のケアまで幅広く支援し、お母さんと赤ちゃんの新しい生活をサポートします。

実施施設のホームページ（二次元コード）

田中産科婦人科	はうおり助産院	国立国際医療センター

ぴよぽこ助産院の移転について（P6掲載）

令和8年10月10日より中野区東中野2-10へ移転しました。
安全管理上、詳細の住所はご来院が決まった後ご案内いたします。

産前産後家事・育児支援事業
多胎児家庭サポーター事業

※下記事業者は出産後からご利用できる事業者となります。

（株）ポピンズファミリーケア

所在地:渋谷区広尾５－６－６広尾プラザ５階
問合せ:03-3447-2292（平日8:00～19:00）
下記フォームからもお問い合わせ可。
https://www.poppins.co.jp/familycare/contact/nanny-personal/
申込:ナニーサービス入会登録後、マイページまたはアプリよりご予約いただけます。
その他:支援の種類：育児（２時間～）
派遣可能地域：中野区全域

育児ねっと

所在地：東京都大田区久が原６－１４－３
問合せ：03-4500-8886（平日9:00～17:00）
申込：https://petit-monsieur.co.jp/
その他: 支援の種類：家事・育児（２時間～）
派遣可能地域：中野区全域

実施施設のホームページ（二次元コード）

（株）ポピンズファミリーケア	育児ねっと



実施施設のホームページ（二次元コード）

事業内容や実施施設等については、施設の増減及び事業変更がありますので、ご予約やご利用の前に中野区及び実施施設のホームページをご確認ください。
リンクが繋がらない場合は、施設名を直接ご検索ください。

松が丘助産院	しらさぎふれあい助産院	中野坂上助産院	助産師訪問ＰＡＭ	産前産後ケアハウスUmbilicus	ぴよぽこ助産院	かえる助産院
山田医院	東京警察病院	一般社団法人堤式母乳助産師協会	河北総合病院	赤川クリニック	ひだまりクリニック	たらちね助産院
荻窪病院	桜台マタニティクリニック	順天堂大学医学部付属練馬病院	オケタニ母乳育児相談室早稲田	聖母病院	八千代助産院	東京済生会中央病院
スワンレディースクリニック						

産前産後家事・育児支援事業
多胎児家庭サポーター事業

産前産後家事・育児支援事業は妊娠中の方及び出産後１歳の誕生日の前日まで、多胎児家庭サポーター事業（ふたご・みつごなど多胎児を妊娠中の方及び育てている家庭が対象）は３歳の誕生日の前日まで利用できます。お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターの窓口若しくはＨＰからご申請ください（ご家族の方でも申請が可能です。）。

産前産後家事・　育児支援事業	多胎児家庭サポーター事業

妊娠中及び出産後にご利用できる事業者

妊娠・出産・子育てを支えるための知識を体系的に学習した産後ドゥーラが妊娠中のサービスを提供します。ご不安なことなどお気軽にご相談ください。出産後も利用可能です。

（有）マ・メール（松が丘助産院）

所在地:中野区松が丘1－10－13
問合せ:090-9682-7957
平日 11:00～16:00
申込み:HPご参照
https://matsugaoka-sango.com/doula_choice/
その他: 支援の種類：家事・育児２時間～
派遣可能地域：中野区全域
※：産前産後のサポートに特化した「産後ドゥーラ」です。

出産後にご利用できる事業者

ヘルパーステーション中野

所在地:中野区沼袋１－３４－６
サンハイツ戸倉１階
問合せ・申込:03-5318-0533
平日 9:00～17:00
その他: 支援の種類：家事
派遣可能地域：本町、中央、東中野、中野、上高田、新井、沼袋、江古田、丸山、野方、大和町、若宮、白鷺、鷺宮、上鷺宮
※予約の状況によりご希望に添えない場合がございます。都度お問い合わせください。

（株）ベアーズ

所在地:中央区日本橋浜町２－１－１　田辺浜町ビル５～７Ｆ（受付６Ｆ）
問合せ・申込：
0120-552-445
https://www.happy-bears.com/special_corp/government/nakanoku
年中無休 9:00～20:00
その他: 支援の種類：家事・育児２時間～（育児：１歳以上）
派遣可能地域：中野区全域

（株）明日香

所在地:文京区小石川５－２－２明日香ビル３階
問合せ:03-6912-2125
平日 9:00～17:00
申込み:
その他: 支援の種類：家事・育児2時間～
派遣可能地域：中野区全域。
※予約の状況により、ご希望に添えない場合がございます。都度お問い合わせ下さい。

（株）パソナフォスター

所在地:港区南青山３－１－３０
問合せ:03－6734－1281
平日　9:00～17:30
申込み:
https://www.pasonafoster.co.jp/service/sitter/nakano_sango/form.html
その他: 支援の種類：家事・育児２時間～
派遣可能地域：中野区全域

（株）ＣａＳｙ

所在地:品川区上大崎３－５－１１　MEGURO VILLA　GARDEN ６階
問合せ: 050-3183-0299
9:00～18:00（年末年始除く）
申込み: 次ページ実施施設HP（QRコード）から会員登録（ｽﾏﾎで簡単）▶ 予約 or【CaSy 自治体】で検索 ▶ 中野区へ
その他: 支援の種類：家事２時間～（定期で利用の場合、１時間～）
派遣可能地域：中野区全域。

日本リック総合支援事業所 りんく野方

所在地:中野区野方5-29-10－1階
問合せ:03-5356-8993
申込み:平日 9:00～18：00
その他: 支援の種類：家事・育児２時間～
派遣可能地域：中野区全域

実施施設のホームページ（ＱＲコード）

事業内容や実施施設等については、施設の増減及び事業変更がありますので、ご予約やご利用の前に中野区及び実施施設のホームページをご確認ください。
リンクが繋がらない場合は、施設名を直接ご検索ください。

ヘルパーステーション中野	(有)マ・メール（松が丘助産院）	㈱明日香	㈱ベアーズ

㈱ＣａＳｙ	㈱パソナフォスター	日本リック総合支援事業所 りんく野方

産後の体調や育児の不安、ひとりで抱え込まないで

中野区のホームページ			
産後ケア事業	ショートステイ	デイケア	アウトリーチ

産後家事・育児支援事業	多胎児家庭サポーター事業



※多胎児家庭サポーター事業は、対象者を限定しています。

編集：中野区地域包括ケア推進課