



# 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・産婦さんとそのご家族が安心して赤ちゃんを迎え、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

妊婦さん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。

### かんがるー面接&かんがるープランの作成

保健師等が妊婦(妊娠20週以降)さん・産婦さんからの相談を受け、妊娠から出産、子育て期に適したサービス等をご紹介します。支援プラン(かんがるープラン)を作成します。

ご家族の同席も可能です。

面接を行った方にはかんがるー面談後に、「子ども商品券(1万円相当)」をお渡します。

※面接前に出産された方、流産・死産等で妊娠が継続されなかった方も対象になりますので、お住まいを担当するすこやか福祉センターにお問い合わせください。



### 産前産後家事・育児支援事業

妊娠中の方及び1歳未満のお子さんがあるご家庭に家事育児サポーターが伺い、日常的な家事・育児支援を行います。

【問い合わせ先】

●お住まいを担当するすこやか福祉センター

### なかの子育て応援メール

妊娠期～子育て期のアドバイスをLINEで配信中。ぜひご登録を

【問い合わせ先】

●子育て支援課 管理運営係 ☎3228-5612



### こんにちは赤ちゃん学級

講座

妊娠20週以降のはじめて出産を迎える妊婦さんとその家族のための講座です。

【開催場所】●各すこやか福祉センター

### オンライン両親学級

妊娠30週以降のこれから出産をむかえる妊婦さんと、そのご家族のための講座です。(年4回)

### マタニティケアクラス

身体づくりや妊娠期間中からのおっぱいのお手入れ等をお伝えします。はじめて出産を迎える妊娠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

### 妊婦さんクラス

妊娠中の身体のこと、出産・子育ての準備、産後の生活などについて助産師がお話します。

【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

妊婦さんを対象に口腔ケアや食事のポイント、栄養バランスの取り方、手軽なレシピの紹介や試食があります。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



### ～父親向け講座～

### パパも作るよ！離乳食

家族に妊婦さんや6か月未満の乳児のいる男性が対象です。簡単な調理体験があります。

【開催場所】●各すこやか福祉センター

### オンラインパパ連続講座

これから赤ちゃんを迎えるお父さんを対象に「①妊娠期間～出産について」②「産後、子育てについて」をテーマに連続講座を行います。(年2回)

### 父業のススメ

これから赤ちゃんを迎えるお父さんを含め、お父さん同士の交流をとおし、子育てを学ぶ講座です。(年8回)

【開催場所】●地域の区民活動センター

### ～手続きのご案内～

◆**出産育児一時金**:ご加入の健康保険に確認しましょう。(直接支払制度については出産する医療機関へお問い合わせください)

◆**子ども医療費助成**:お子さまの保険診療の自己負担分を助成する制度です。出産後お子さまの健康保険証ができましたら、すぐに手続きをしましょう。

◆**児童手当**:出産後、15日以内に手当の手続きを!



# ～産まれたら～



## ～産後ケア事業～

産後の体調が心配、育児が不安など、困ったときにご利用できる事業です。詳しくはお住まいを担当するすこやか福祉センターまでお問い合わせください。

**\*利用対象:かんがるプランを作成した方。**

### ショートステイ

医療機関、助産院に宿泊して産後の疲労回復ケア、赤ちゃんのケア、育児相談などを行う事業です。

### デイケア

医療機関、助産院で日帰りで産後の疲労回復ケア、授乳相談や育児相談などを行う事業です。

### アウトリーチ(助産師訪問)

助産師がご家庭に訪問して、産後の疲労回復ケア、授乳相談や育児相談などを行う事業です。



出生通知票を  
郵便または電子で提出して  
ください

## 産婦健康診査・1か月児健康診査

◆産婦健康診査は、産後2回受けることができます。産後2週間頃と、1か月頃が受診の目安です。

◆1か月児健康診査は、生後28日から生後41日までの間に1回受けることができます。

※事業の開始は、令和8年10月1日からです。

## こんにちは赤ちゃん訪問

◆生後4か月以内の赤ちゃんがいるご家庭に訪問指導員が伺い、赤ちゃんの発育や子育ての相談をお受けします。

◆赤ちゃん訪問を受けた方には妊婦のための支援給付(産後)(お子さん1人につき、5万円の現金またはギフトカードからの選択)の給付をご案内いたします。

## ウエルカムママ

コース①(5か月迄)コース②(6か月～12か月迄)

コース①、コース②それぞれの時期の赤ちゃんへの対応についてなど、助産師やお母さん同士の交流をとおしながら学ぶ講座です。

【開催場所】●各すこやか福祉センターほか

## 赤ちゃんがきた!

BP1(初産婦さん)・BP2(経産婦さん)プログラム

赤ちゃんとお母さんが集まり、子育て支援者と一緒にグループワークをします。BP1は4回、BP2は5回の連続コースです。

【開催場所】●各すこやか福祉センターほか

## 0歳のあかちゃん・集合

赤ちゃんとの暮らしの中での疑問や心配なこと、助産師や他のお母さん、お父さんと話してみませんか?赤ちゃんと一緒に遊びながら、体も動かします。

【開催場所】●児童館

## 離乳食講習会

楽しく無理なく離乳食を進めていけるように、保護者が試食を通して味付けや調理形態を体験します。赤ちゃんと一緒に参加できます。

【開催場所】●各すこやか福祉センター

## 子育てひろば・児童館など

親子で過ごしたり、他の利用者の方と交流することができます。

【開催場所】●各すこやか福祉センター、各児童館ほか



中野区HP

子育てサイト「おひるね」

他にもご参加いただけるイベントを  
随時HP等でお知らせします。  
是非ご参加ください。



担当すこやかは  
こちらから→



●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

●鷲宮すこやか福祉センター:若宮3-58-10 ☎ 3336-7111

窓口開設時間:月曜～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)