

令和7年度（2025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」「寝返りをしていないくて心配」「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！
お父さんと家族も安心

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▶



施設に宿泊できる
ショートステイ



日帰りで利用できる
デイケア



自宅に助産師が訪問する
アウトリーチ



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)



産前産後ケアハウスUmbilicus

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)



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)



「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を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。



産後ケアを 利用してみてどうだった？

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。



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  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 

TYPE
S 施設に宿泊できる
ショートステイ

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



一週ごし方の例ー

1日目

- 10:00 問診・赤ちゃんの身体測定
- 11:00 母乳・育児相談
- 12:00 昼食
- 13:00 マッサージなどお母さんのケア
- 16:00 沐浴指導・入浴
- 18:00 夕食
- 21:00 就寝

2日目

- 6:30 起床
- 7:00 朝食
- 11:00 帰宅

夜間の授乳も
お手伝いします



TYPE
D 施設を日帰りで利用できる
デイケア

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 自宅に助産師が訪問する
アウトリーチ

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  または担当のすこ

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

南部(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

北部(江古田4-31-10)

☎(3389)4323 FAX(3389)4339

鷺宮(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134



▲相談日は
区  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



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)6071 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9:00~17:00
 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

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
<https://pam.pupu.jp/sanba/menu/>
 アウトリーチ
<https://x.gd/aQnKa>
 ・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



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。

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

産前産後ケアハウス Umbilicus

アンビリカス



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
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。

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。

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ますので母乳等の相談事も気軽にできます。

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週間前までにお電話で予約してください

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。母乳相談等は経験豊富な助産師が対応します。必要に応じて医師の対応も可能です。

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。

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



(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。

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のケアを受けられ、医師の受診も可能です。
デイケア: 当クリニックで出産された方、里帰りまで妊娠検診で通院された方対象です。

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: 通年



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います。

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オクタニ早稲田ビル
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: 予約フォームは24時間受付、公式LINEからも可能です。
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。

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。

スタッフは全員助産師です。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/visit/obstetrics/after_childbirth.html
その他: 年末年始(12/29~1/3), ゴールデンウィ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2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ヶ月未満の母子対象です。

杉並区・練馬区・新宿区エリア②

ファン助産院



所在地: 杉並区成田西1-25-9
 問合せ: 03-3313-5658
 (9:00~17:00)
 申込み: 随時
 その他: 実施日: 通年

ショートステイは基本母児同室になります(体調によって一時的なお預かり対応) 宿泊は母子のみ。母乳相談・育児相談できます。

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/departments/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://www.swan-lc.com/sangocare.html>

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1,200円/1日)が別途かかります。



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。

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	ファン 助産院	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	一般社団法人 堤式母乳 助産師協会					
						

産前家事支援事業 産後家事・育児支援事業 多胎児家庭サポーター事業

・産前家事支援事業は、妊娠中に体調が悪く、家事を行うことに支障があり、家族などの支援を受けられない方が対象です。に事前にかんがる一面接を受けてご申請ください。

・産後家事・育児支援事業は出産後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。出産後、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で
ご申請ください（ご家族の方でも申請が可能です。）。

産前家事支援 事業	産後家事・ 育児支援事業	多胎児家庭 サポーター事業
		

前 産前家事支援 **後** 産後家事育児支援

ヘルパーステーション中野 **前** **後**

所在地：中野区沼袋1-34-6
サンハイツ戸倉1階
問合せ：03-5318-0533
平日 9:00～17:00
申込み：
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

(有)マ・メール（松が丘助産院） **前** **後**

所在地：中野区松が丘1-10-13
問合せ：03-5343-7957
平日 10:00～17:00
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。

アプローチ合同会社 **後**

所在地：港区北青山2-7-20
猪瀬ビル2F
問合せ：03-6260-8314または080-
6708-0509 年中無休 9:00～
20:00（前日14:00までご依頼可
能）
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

(株) バアーズ **後**

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 **後**

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) CaSy **後**

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。

(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

日本リック総合支援事業所 後 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)	(株)明日香	アプローチ 合同会社	(株)ベアーズ
				
(株)CaSy	(株)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
			

産前家事支 援事業	産後家事・ 育児支援事業	多胎児家庭 サポーター 事業
		



※産前家事支援事業、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