

妊娠・出産・子育て  
トータルケア事業

# みなさんの子育てを 切れ目なくサポートします

HPで  
詳しく

区は、妊婦さんとそのご家族が安心して赤ちゃんを迎え、子育てできるよう、さまざまな事業を実施しています。ぜひ、ご利用ください。  
☆産前家事支援事業と産後ケアは、事前に「かんがるープラン」の作成と利用申請が必要



▲事業について  
詳しくはこちら

**妊娠** まずは妊娠届を出して母子健康手帳を受け取ります

妊  
娠  
期

## 「プレママコール」

妊娠20週以降の方に、すこやか福祉センター職員が電話します。体調面やその他の心配事など気軽に相談を。

## 「かんがるープラン」を作しましょう

区内在住の全ての妊婦さんを対象に、すこやか福祉センターまたは自宅で保健師等が面談(かんがるー面接)をします。必要な支援などについて一緒に考え、「かんがるープラン」を作成します。

## 各種教室で産前をサポート

安心して赤ちゃんを迎える準備ができるよう、こんにちは赤ちゃん学級などの講座を実施しています。

## 産前家事支援事業

妊婦さんの体調が悪く、家族などから支援を受けられない時に、日常的な家事を行います。

## 産後家事・育児支援事業 NEW

1歳未満のお子さんがある家庭の日常的な家事や育児をサポートします。

## 多胎児家庭支援事業 NEW

移動にかかる費用の助成や育児のお手伝い、多胎児家庭の交流会などを行います。

## 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お宅に、訪問指導員が伺います。出生通知票を基に事前連絡します。

## 産後ケア

産後の母体回復を支援し、赤ちゃんのお世話をサポートします。

## 産後サポート

近い月齢の赤ちゃんがいるママ同士、スタッフと一緒に学び合い、情報交換できる講座を実施しています。

## ファーストバースデーサポート事業 NEW

区内在住の1歳を迎えるお子さんがいる家庭にアンケートを郵送します。回答があった方へ、子育て用品のカタログギフト(1万円相当)等を配布します。

## その他の育児支援

保健師等による継続支援、子育てひろば、各種相談・教室、グループ交流など、さまざまな支援事業があります。

面談してプランを作成すると妊娠・子育て応援ギフト券(1万円相当)がもらえます。ぜひ活用を

例えば、食事の支度や洗濯、清掃などの家事、おむつ替えや授乳、沐浴の補助などの育児を頼めます  
☆1時間につき800円(低所得の方は免除)

## 相談・問い合わせは すこやか福祉センター(4か所)へ

☆月～土曜日午前8時30分～午後5時に  
利用できます

| 名称 | 所在地        | 電話・FAX                       |
|----|------------|------------------------------|
| 南部 | 弥生町5-11-26 | ☎(3380)5551<br>FAX(3380)5532 |
| 中部 | 中央3-19-1   | ☎(3367)7788<br>FAX(3367)7789 |
| 北部 | 江古田4-31-10 | ☎(3388)0240<br>FAX(3389)4339 |
| 鷲宮 | 若宮3-58-10  | ☎(3336)7111<br>FAX(3336)7134 |

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは区HPで確認できます

# 子ども・子育て情報 掲示板

HPで  
詳しく

☆内容などについて詳しくは、区HPをご覧ください。各係へ問い合わせを

## オンライン講座「あまりにも美味しい あまりものレシピ 親子クッキング」



ごみ減量推進係(リサイクル展示室内)  
☎(3228)5563 FAX(3228)5634

「食品ロス削減の日」に開催。まだ食べられる食品を捨ててしまう「食品ロス」を減らすために、食材を無駄なくおいしく食べきる料理をZoomで実習します。材料等は各自でご用意ください。

☆新渡戸文化短期大学との連携事業。参加すると、なかのエコポイント100ポイントをもらえます

**対象** 区内在住・在学の小学生とその保護者

**日時** 10月30日(土)午前10時～正午

**申込み** 9月21日～  
10月5日に電子申請  
で。抽選で30組



過去に実施した会場での調理例。今回はカボチャのレシピを予定▶

## 小児インフルエンザ予防接種(任意接種) 費用を一部助成します

保健予防係(中野区保健所)  
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

**助成対象期間** 10月1日～来年1月31日(接種日)

**助成対象者** 区内在住で、接種日当日に生後6か月～小学校就学前のお子さん

**接種場所** 区内契約医療機関

☆予診票は医療機関に備え付けのものをお使いください。区外の医療機関で助成対象期間中に接種した場合は、後日、助成額の還付請求ができません

**助成額** 1回につき1,000円 ☆助成対象期間中2回まで。各医療機関が定めた額から助成額(1,000円)を差し引いた額を接種時にお支払いください

## 子育て情報をLINEで配信中

子育てサービス係/3階  
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

妊娠週数やお子さんの月齢に応じた子育て情報を受け取れます。事前に中野区公式LINEの友だち登録が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。



▲区HP

## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)  
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介。

☆希望者は食事診断も受けられます

**日時** 10月15日(金)①午後1時15分から、②2時40分から ☆各回1時間で、同内容

**会場** 南部すこやか福祉センター

**申込み** 10月1日～12日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。各回先着6人

## 特別児童扶養手当の 現況届の提出はお済みですか

児童手当・子ども医療費助成係/3階  
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

特別児童扶養手当を受給中の方へ、7月30日に現況届を郵送しました。

現況届の提出は、手当の受給資格を確認するための大切な手続きです。提出がないと、8月分以降の手当を受けられません。未提出の方は、速やかに提出してください。

## 東京都母子及び父子福祉資金 貸付制度のご利用を

自立支援係/2階  
☎(3228)8889 FAX(3228)5601

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できます。原則として保証人が必要です。

☆貸し付け要件があります