

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をご覧ください。  
※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 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

— 過ごし方の例 —

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 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3,000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

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HPで確認を

産後ケアの他にも、  
年齢や環境に応じた支援があります

区では、お子さんの成長とともに生じる悩みや負担が少なくなるよう、切れ目のない支援を実施しています。その一部を紹介。詳しくは、区HPをご覧ください。すこやか福祉センター(4ページ参照)へ問い合わせを。



▲区HP



育児全般のことを知りたい、子育て仲間を見つけたい時は

妊娠中

家族と  
一緒に

こんにちは赤ちゃん学級

沐浴実習や家族の妊婦体験ができます  
☆オンラインでも実施(年4回)

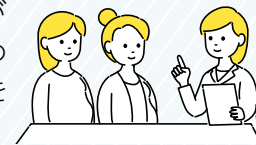


妊婦さんクラス

妊娠20週以降の妊婦の方が対象。  
出産や子育てに役立つ情報を  
助産師から学べます

マタニティケアクラス

妊娠28週～36週の妊婦の方が  
対象。母乳トラブル予防のため  
の体づくりや授乳の方法などを  
助産師から学べます



生後1か月以降

家族と  
一緒に

0歳のお赤ちゃん・集合!

1歳未満のお子さんとその保護者が対象。  
児童館で助産師や他の参加者とお話できます

お父さん  
向け

父業のススメ

出産を間近に控えている、または1歳未満のお  
子さんを育てている、お父さんやパートナーの  
方が対象。助産師や参加者同士の交流を通し  
て子育てを学べます

ウェルカム!! はじめてママ  
赤ちゃんがきた! BP1プログラム※1  
きょうだいが生まれた! BP2プログラム※1

授乳やお子さんの成長など、日頃の悩みをお母さん  
同士で共有できます ※1 テキスト代が掛かります

その他のサポートも充実



ヘルパーが自宅で  
家事や育児をお手伝いします※2

産前 家族などからの支援がなく、  
体調の悪い方が対象。食事の準備  
や買い物などを行います  
産後 1歳未満のお子さんがある  
家庭が対象。上記に加えて、育児  
相談や沐浴の補助などを実施

※2 利用料金=1時間800円

多胎児家庭向けの  
支援があります

多胎児家庭向けの家事・  
育児支援※2や移動経費  
の助成を実施。3歳になる  
前日まで支援を受けられ  
ます。年4回の交流会もぜ  
ひご利用を



乳幼児親子の交流の場

子育てひろばや児童館でのんびり過  
したり、月齢の近いお友達同士で遊  
んだりできます。乳幼児親子向け講座  
やイベントも実施



▲子育てひろばの様子