

絵本の楽しさに
ふれたくて、
図書館の
おはなし会に
いったよ



親子の
幸せ時間

図書館
▶38頁

子どもの歯って
はえ始めると早い〜
むし歯予防の
コツ、
知りたいな



歯を大切に
するには…

2歳児歯科健診
むし歯撃退教室 ▶18頁

毎日、一生懸命描っている私たちの子育てストーリー
子どもとともに、たくさん笑って泣いて、
一緒に人生を彩っていきましょう
そして、心から我が子に
「生まれてきてくれてありがとう」を
贈りましょ
今日もたくさん
キラキラ笑顔に
であえますように…



子どもって発達の仕方が
それぞれ違うんだよね
わかってはいるけど、
個性がはっきり
してくるこの時期、
やはりわが子の
ことが気になる…



聞いてみよう

発達・療育相談
▶23頁

2歳近くなって、そろそろ幼稚園選がも
気になってきた…
仕事復帰したママもいるし、それぞれの
道を行くのは自然な成り行きだよね
この地域での出会いつながりを
大切に、私も進んでいこう!

要check!



さまざまな品川区の子育て支援情報。
スマートフォンでのアプリ版およびパソコン版のしながわ
こどもぼけっとの他、しなメール、広報しながわ、品川区
ホームページ、しながわガイド、品川区X(旧ツイッター)、
品川区フェイスブックでも得ることができます。

しながわこどもぼけっと

スマートフォンでいつでもどこでも気軽に品川区の子
育て情報が見られる「しながわこどもぼけっと」には、妊娠中から出産、育児に役立つ子育て支援情報
のほかに、子育て講座・イベントの検索、公共施設の
地図案内、児童センター情報などを掲載しています。
また、小中高生向けの情報ページも配信しています。

web版

しながわこどもぼけっと

「しながわこどもぼけっと」
は、Web版でも配信をしてい
るため、パソコンからでも、
区の子育て支援情報を確認
できます。



Android端末は
▼こちら



iPhone端末は
▼こちら



充実!しながわ子育て支援

しなメール(しながわ情報メール)

区からのお知らせやイベント
情報などをメールで配信して
います。



広報しながわ

品川区の最新子育て情報は、毎月1日、11日、21日に
発行される区のお知らせ「広報しながわ」で確認しま
しょう。新聞に折り込まれているほか、区役所や地域
センター、保健センター、児童センターなどの区の施設
や駅で入手できます。区ホームページにも掲載して
いるほか、電子書籍でも配信しています。区内在住で
希望する方には個別配送もしています。年に1回発行
される『子育て支援特集号』は、
特に要check!です。

【問合せ】戦略広報課
☎5742-6644 FAX 5742-6870

スマホで読める!
電子書籍「カタログポケット」は
こちらから▼



このアイコンが目印



品川区YouTube
「しながわネットTV」

手遊び動画
など子育て
に役立つ情
報や児童セ
ンター紹介動画なども
公開中です。



FMしながわ(FM88.9MHz)
品川区広報情報番組
「ほっとラジオしながわ」

毎日 午前11時～
(再放送 午後10時～)
毎週金曜日は「安田さちの
子育て応援メッセージ」を
生放送しています。

▲WEBで聴く
場合はこちらから



品川区ホームページ

品川区に関するさまざまな情報は区ホームページで
チェック。https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/
スマートフォンでも見る
ことができます。



しながわガイド

区役所、地域センターで配布中の「しなが
わガイド」は、区の施設の紹介や、各種届
出・相談機関など暮らしに関する区からの
情報を掲載しています。

品川区X(旧ツイッター)

区からのお知らせやイベント情
報などを配信しています。



品川区フェイスブック

区内の出来事を紹介する「しな
がわ写真ニュース」などを中心
に、さまざまな情報を配信して
います。



品川区LINE

区政情報などを随時
配信しています。

がいきこじん かた

<外国人の方へ>

せいかつじょうほう し

生活情報などを知らせています



English▶

保育園案内@品川 (品川区LINEから登録可能)

みいすけが「品川区内の保育園内」につい
てお答えいたします。

「保育園の入園申請スケジュールを教え
てください。」など文章または「保育園 入
園申請 スケジュール」のように複数の単
語を組み合わせて質問してください。区
ホームページからも確認できます。



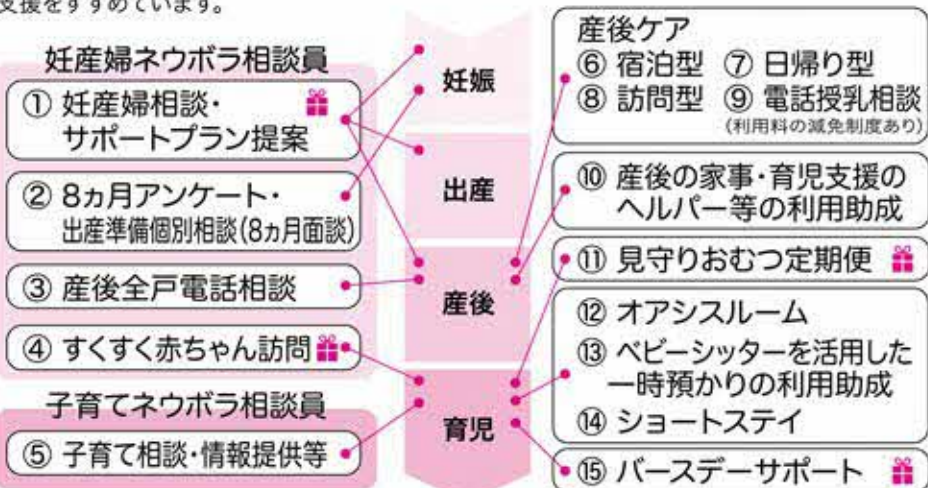
●●● 年齢別あんしん情報

妊娠・出産・育児の切れ目ない支援

しながわネウボラネットワーク



ネウボラとは「アドバイスする場所」の意味で、出産・育児をサポートする総合相談窓口です。子どもを安心して産み育てるためには、健康、生活、育児などの多様な相談や支援が欠かせません。品川区は新しい取り組みやサービスの充実を通して、「妊娠・出産・育児」の切れ目のない支援をすすめています。

年齢別
あんしん情報

すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境を整えることを目的に、面談・訪問・アンケートを行っています。🎁は、お祝い品等があります。

妊産婦ネウボラ相談員

【問合せ】品川保健センター ☎3474-2903
大井保健センター ☎3772-2666
荏原保健センター ☎5487-1311

① 妊産婦相談・サポートプランの提案 🎁

助産師・保健師等の専門職が「妊産婦ネウボラ相談員」として、妊娠届出後の妊婦さんと面談を行い、母子保健情報・子育て情報を紹介します。また、お困りごとやご家庭の状況に応じたサポートプランの提案やセルフプラン作成のお手伝いをします。

初回面談後に「お祝い品(育児用品カタログギフト)」を贈呈します。また、出産・子育て応援事業の「出産応援ギフト」の申請手続きをご案内します。実施場所:各保健センター(予約制)、健康課
※健康課は妊娠届出時のみ



② 8ヵ月アンケート・出産準備個別相談(8ヵ月面談)

妊娠8ヵ月頃にアンケートをお送りしますので、ご回答ください。面談を希望する方には、出産を間近に控えた8ヵ月頃に助産師、保健師等が面談し、産前産後のサービスの紹介や心配事等の相談を行います。

③ 産後全戸電話相談

ママの体調の変化が大きく、育児不安が高まる産後2週間～概ね産後1ヵ月に電話相談を行います。

④ すくすく赤ちゃん訪問 (▶16頁) 🎁

生後4ヵ月未満の赤ちゃんを育てるご家庭に、助産師・保健師が伺い、育児の心配事へのアドバイスや、子育て支援情報等をお知らせします。訪問後、養育者へ出産・子育て応援事業の「子育て応援ギフト」の申請手続きをご案内します。

子育てネウボラ相談員

⑤ 子育て相談・情報提供等

【問合せ】子ども家庭支援センター ☎6421-5237
保健師、看護師、保育士などの有資格者が「子育てネウボラ相談員」として子育て全般の相談、子育てサービス情報の提供、他機関の紹介、希望者にはサポートプランを作ります。
実施場所:東品川・東大井・中原・三ツ木・水神・大井倉田・平塚・旗の台・富士見台・ゆたか・八潮児童センター(11ヵ所)

産後ケア

・対象の週・月数は利用終了時点で
・費用には減免制度があります
・医療行為の必要な方は対象外です
【問合せ】品川保健センター ☎3474-2903
大井保健センター ☎3772-2666
荏原保健センター ☎5487-1311

⑥ 宿泊型

指定医療機関に宿泊して産後の母体や乳児のケアや育児相談、授乳指導が受けられます。
・対象:品川区に住居登録があり、産後ケアを希望する利用終了時点で産後5ヵ月未満の母子
・費用:1泊7,500円(食事代別途)
・利用施設:1.NTT東日本関東病院 2.昭和大学病院 3.東京品川病院 4.聖路加助産院マタニティケアホーム 5.愛育産後ケア子育てステーション 6.育良クリニック 7.日本赤十字社医療センター ※1~7、聖路加病院、愛育病院の産褥入院から継続利用で2泊3日まで。
※退院後、3~7を利用する場合は3泊4日まで。
※利用施設によって利用できる月齢が異なります。

⑦ 日帰り型

産後の母体のセルフケアや授乳・育児の相談などに助産師が対応します。(月~金 午前枠:9時30分~12時、午後枠:1時30分~4時)
・対象:産後ケアを希望する、品川区に住居登録がある、利用終了時点で産後1年未満の母子
・費用:自己負担なし
・実施場所:荏原保健センター産後ケア室

⑧ 訪問型

助産師の訪問による乳房ケアや授乳指導など。(月~土)
・対象:産後ケアを希望する、品川区に住居登録がある、利用終了時点で産後1年未満の母子
・費用:自己負担なし(2時間程度)
詳しくはお問い合わせください。

【申込み】産後ケア(⑦日帰り・⑧訪問)受付 ☎5421-2081(東京医療保健大学)
⑦、⑧合わせて5回まで利用可能です。

⑨ 電話授乳相談

母乳・授乳などに関する相談に助産師が電話で対応します。月~土 9:30~16:30
☎5421-2083(東京医療保健大学)

⑩ 育児支援のヘルパー等の利用助成

【問合せ】子ども家庭支援センター ☎6421-5281
心と体のケアに対応できる家事・育児支援のヘルパー(区と提携)の利用に対して、サービス利用費の一部を助成します。

・対象:生後1年未満の乳児を育児中の区内在住の方(出産の日から1歳誕生日の前々日までの利用)
・助成内容
(1) 支援サービス1時間につき2,700円

第一子	上限 60時間
第二子以降で出生時に上の兄弟が3歳未満	上限 180時間
第二子以降で出生時に上の兄弟が3歳以上	上限 60時間

(2) プランニング1回限り1,000円

(プランニングとは、支援サービスの利用に向けた事業者との打ち合わせで、産前から助成対象) ※多胎児出産の方は別の助成がご利用いただけます。(▶21頁)

⑪ 見守りおむつ定期便 🎁

【問合せ】各保健センター、見守りおむつ定期便コールセンター ☎050-3649-7922
0歳児のお子さんを育てるご家庭に、見守り支援員が月1回程度訪問し、お会いできた時におむつ等の育児用品をお渡しします。

育児

⑫ オアシスルーム

【問合せ】子ども育成課在宅子育て支援係 ☎3777-1111(代表)
リフレッシュや通院などの理由で、区内在住の生後4ヵ月から就学前のお子さんを集団保育にて一時的にお預かりします。

⑬ ベビーシッターを活用した一時預かりの利用助成

【問合せ】保育入園調整課利用助成係 ☎5742-6039
区内在住の就学前までのお子さんを対象に、日常生活の突発的な理由等で、都のベビーシッター認定事業者、かつ要件を満たすベビーシッターを利用した場合の利用料の一部を補助します。

⑭ ショートステイ(乳幼児・子ども) (▶5頁)

⑮ パースデーサポート 🎁

【問合せ】子ども家庭支援センター ☎6421-5236
1歳のお子さんを育てるご家庭に、育児アンケートを送ります。回答者に「パースデーサポートギフト」をお送りします。

年齢別
あんしん情報

●●● 年齢別あんしん情報

妊娠がわかったら

おめでとう パパ・ママがんばって

手続き … 早めに妊娠届を出しましょう

妊娠がわかったら、妊娠届を出しましょう。

「親子健康手帳(母子健康手帳)」と「親と子の保健バッグ」をお渡しします。「親子健康手帳(母子健康手帳)」は、お母さんとお子さんの健康状態等を記録する大切なものです。妊婦健康診査や乳児健康診査、予防接種等を受けるときに必要になります。「親と子の保健バッグ」には、妊娠や子育てに関するご案内がたくさん入っていますので、ぜひ中を確認しましょう。

また、心配なことがあるときはご相談ください。

【窓 口】健康課、各保健センター(▶48頁)

*印の各地域センター(▶49頁)

【問合せ】健康課保健衛生係 ☎5742-6745

妊婦健康診査・新生児聴覚検査の受診票 … 検査費等の助成をしています

「親と子の保健バッグ」の中に入っている受診票を病院に提出すると、対象の検査費が助成されます。受診票は、都内のほとんどの医療機関で使用できます(他道府県では無効)。また、里帰り等により妊婦健診・超音波検査・妊婦子宮頸がん検診・新生児聴覚検査の受診票を利用できなかった方は、品川区に申請すると、健診・検査費の助成が受けられます(回数・金額等の制限あり)。歯科健診の場合は、受診票が有効なのは品川区内の契約歯科医院だけです。

妊娠中に、妊娠高血圧症候群、産科出血、貧血、糖尿病や心臓病で入院する場合には、医療費の

妊娠期からの相談 … お祝い品を贈呈しています

妊娠届出をした妊娠中の方に対して、住所地を管轄する保健センターで、助産師、保健師などが「妊産婦ニューボラ相談員」として面談を実施し、区の子育てサービスの紹介のほか、お困りのことや相

談に応じ、個別のサポートプランを提供します(▶10頁)。初回面談後にお祝い品を贈呈します。また、出産・子育て応援事業(出産応援ギフト)の申請手続きが行えます。

妊娠中の母子感染に注意!!

妊娠中に母体が感染すると、胎児に障害を与え、さらに流産を引き起こすおそれのある母子感染があります。(詳しくは区HP「妊娠期に気をつけてほしい感染症」)正しい知識を身につけ、予防に努めましょう。

●産前産後期間の国民健康保険料の軽減
産前産後の所得割・均等割保険料が年額から軽減されます。

【問合せ】国保医療年金課資格係 ☎5742-6676

●産前産後期間の国民年金保険料の免除
産前産後の国民年金保険料が免除されます。

【問合せ】国保医療年金課国民年金係 ☎5742-6682~3

どちらも出産予定日の6ヵ月前から届出ができ、出産後も届出可能です。詳しくはお問い合わせください。

助成が受けられます。支給要件がありますので、お問い合わせください。

【問合せ】健康課保健衛生係 ☎5742-6745
各保健センター(▶48頁)

対象となる健診等の時期・回数

- 妊婦健診…妊娠中に14回まで
- 超音波検査…妊娠中に4回
- 妊婦子宮頸がん検診…妊娠中に1回
- 歯科健診…妊娠中に1回・産後1年以内に1回
- 新生児聴覚検査…出生後50日までに1回(できるだけ生後1ヵ月以内にご利用ください)

お薬で不安に思ったら

妊娠・授乳中のお薬の服用で疑問や不安に思ったときは、厚生労働省事業「妊娠と薬情報センター」のホームページがおすすです。相談も受け付けています(要予約)。

助産師に相談しよう

品川港助産師会では、育児や女性の健康についての相談を電話で受け付けています。
【問合せ】品川港助産師会 ☎6450-4302
平日10時~16時(祝日・年末年始を除く)
また、保健センターではすくすく赤ちゃん訪問で、産後の心身の相談やおっぱいの悩みの相談ができます。

不妊治療の医療費助成

不妊治療にかかった医療費の一部を助成します(支給限度額、要件があります)。※一部制度変更あり
【問合せ】健康課保健衛生係 ☎5742-6745

参加してみよう

新米パパ、ママ向けプログラム



両親学級で
沐浴体験

マタニティクラス(母親学級)

お産の経過、ママと赤ちゃんのお口のケア・食生活、出産の準備、産後の生活などを学びます。子育て仲間づくりの一步にしましょう。3回1コース。

【問合せ・申込み】各保健センター(▶48頁)

会場	実施月	曜日
品川保健センター	偶数月	木曜日
大井保健センター	奇数月	火曜日
荏原保健センター	奇数月	金曜日

★安定期に入った22週以降の方が対象です。

二人で子育て(両親学級)

協力して出産・育児にのぞめるように、パパの沐浴体験、妊婦ジャケット体験などを行います。

【会場】各保健センター(▶48頁)

【申込み】「広報しながわ」掲載後、往復ハガキ、もしくはホームページで申し込み。

★初めての出産を控えた妊娠22週以降のカップルが対象です。

児童センターで、先輩ママと交流してみませんか♪

もうすぐ始まる赤ちゃんとの生活、楽しみだけど不安もいっぱいですね。そんなプレママも児童センターに行ってみましょう!先輩ママの奮闘ぶりや赤ちゃんのお世話の様子を、間近で感じてみませんか。

ママの体験談

初めての産で不安だったので、マタニティクラス(母親学級)に参加しました。他の妊婦さんと色々おしゃべりしたり、情報も得られて、とても安心できました。最後の会の時には、次は「赤ちゃんとのついで」で会おう♪と互いの安産を願いながら約束しました!(荏原在住)

しながわっ子
子育てかんがるープラン

一緒に子育てのプランを考えましょう!

子育て支援の情報、区の乳幼児施設の紹介をしながら就学前の子育てプランを作成するお手伝いをします。

【問合せ】保育施設運営課保育・教育担当 ☎3777-1111(代表)

ふたごちゃんとママのついで

双子で生まれた赤ちゃんとのついで。月1回開催。妊娠中から参加できます。

【問合せ】各保健センター(▶48頁)

保育を体験してみませんか?

保育園では子どもたちはどう過ごしている?在宅で子育て中の方や妊娠中の方を対象に、区立・私立保育園(私立は一部)で保育を体験できます。

【問合せ・申込み】

各区立・私立保育園(▶50~54頁)



親育ち支援

子育て中は小さなことでも気になったり、迷うことがたくさんありますね。そして、子どもの成長と共に悩みも変わっていきます。

「親育ち支援」は、そんな頑張っている子育て中のパパ・ママを応援するプログラムです。地域や親同士のつながりを大切に、子育ての輪に参加しませんか。



卒乳のおはなし

卒乳のタイミングは？寝かしつけやぐずった時は？など、卒乳期には様々な心配事がありますね。おおむね卒乳期のお子さんとお保護者を対象に、助産師を囲んで、この時期ならではの育てについて、参加者同士でリラックスしながら、気持ちがかち合える講座を開催しています。(協力：品川港助産師会)

【問合せ】各児童センターへ(▶50頁)

赤ちゃんとのふれあい事業

児童センターを利用している主に0~1歳の親子と小中学生が交流をしています。ふれあいや遊びを通して、将来パパ・ママになる子どもたちに、赤ちゃんの成長や命の大切さを感じてもらい、思いやりの心を育みます。



ベビーマッサージ

助産師と一緒に、ベビーマッサージを楽しみませんか。赤ちゃんとのスキンシップは、パパ・ママにとっても愛着が深まるひとときです。おうちでも出来る簡単なマッサージや赤ちゃんとの生活で役立つヒントなど、助産師を囲んで、パパ・ママ同士の交流も行いながら、赤ちゃんとのふれあいを楽しみます。(協力：品川港助産師会)

【問合せ】各児童センターへ(▶50頁)

パパの体験談

児童センターには何度か来ていましたが、妻にも一人の時間を…と思ってプログラムに参加しました。父親同士で色々話すことができ、とても新鮮で参考になりました。何より、児童センターは職員さんが温かくて、有難い居場所です。(大井在住・7か月の父)



▲ベビーマッサージ
パパ向け講座もあります



体罰などによらない子育てをしよう

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/osekkai/taibatsuhabatsu/>
叩かない、どならない。子どもが自分の力で人生を切り開いていくことができるようサポートしよう。それでも分からなくなったら、子ども家庭支援センター(▶48頁)まで。



親育ちワークショップ

主にはじめてのお子さん(0~1歳)のママを対象に、ワークショップを実施しています。少しの時間お子さんと離れて、ママ同士で子育ての気になることや「楽しみ」を語り、リフレッシュしましょう。

講座中は「抱っこボランティア」がお子さんをお預かりしますので、安心して参加することができます。

【問合せ】各児童センターへ(▶50頁)

いろいろ話してスッキリ!

Hot talking cafe

「親育ちワークショップ」は講演会と違い、その回のテーマについて参加者のみなさんと「話したいこと聞きたいこと」を存分におしゃべりする場です。

父親のための親育ちワークショップ

主に新米パパを対象としたワークショップを実施しています。忙しいママに少し休んでもらって、子育てに関わるきっかけや、パパ友づくりに、お子さんと一緒に参加しませんか？講座中は、「抱っこボランティア」がお子さんをお預かりします。

【問合せ】東品川、東大井、中原、三ツ木、水神、滝王子、平塚、東中延、富士見台、ゆたか、八潮児童センター(▶50頁)

パパの体験談

同じ父親として悩みを抱えている人たちと出会い、皆、同じように感じている、ということを知ることが出来ました。他の皆さんと交流し、悩みを共有することで、解決の糸口が見えた気がします。父親としての自分を振り返ることができました。家族が笑顔で過ごせるように頑張らなければ、と感じました。(大井在住・4歳と1歳男の子の父)

「抱っこボランティア」は心強い子育てサポーター!!

児童センターで行われる「親育ちワークショップ」等で託児を担当するのは、地域の先輩ママや大学生の方々!心強い抱っこボランティアの活躍で支えられているのです。

「自分もお世話になったので、今度はお手伝いする番!」という先輩ママ、「子どもが大好

ママの体験談

最初、どんな雰囲気なのか、何を話すのかなど、イメージが持てずにとっても不安でした。実際、始めてみると、毎週参加するのが楽しくて、あっという間に計4回が終わった印象です。

私の悩みにも皆が共感してくれて、「私一人だけじゃないんだ」と、仲間がいると思う心が軽くなりました。

ワークショップが終わった今でも、皆と気さくに話せる関係が続いており、参加して良かったなあと心から思っています。(大井在住・9か月女の子の母)



き! 将来は子育て関連の職に…」という大学生… 思いがあふれています。

「抱っこ」以外にも読み聞かせやイベントの手伝いなど、色々な場面でボランティアが大活躍しています。温かい子育ての輪が広がっています。

●●● 年齢別あしん情報

誕生～1歳まで

新しい家族が増えました!

出生届…赤ちゃんの名前を決めましょう

赤ちゃんが生まれたら、生まれた日を含めて14日以内に届出してください。名前に使用できる文字は、常用漢字および人名用漢字、ひらが

な、カタカナなどです。

【問合せ】

戸籍住民課戸籍届係 ☎5742-6657

すくすく赤ちゃん訪問…子育てあしん情報をお届けします

生後4ヵ月未満の赤ちゃんがいるご家庭に、助産師・保健師などが伺います。育児の心配事へのアドバイスや、子育て支援情報等をお届けしています。赤ちゃんが生まれたら出生通知票

(ハガキ)や電子申請等でお申込みください。お受けいただくと出産・子育て応援事業(▶10頁)の申請ができます。

【問合せ】各保健センター(▶48頁)

助成と手続き

●出産育児一時金

原則として、出産時に加入している健康保険の保険者から医療機関等に直接支払われます。ただし直接支払制度を利用しない場合、または直接支払制度未実施医療機関や海外で出産される場合は、出産日の翌日から起算して2年以内に保険者へ請求してください。

【問合せ】

直接支払制度…出産する医療機関等
直接支払制度を利用しない場合やその他の
問合せ…加入している健康保険の保険者
【品川区国保に加入の方】国保医療年金課
給付係 ☎5742-6677

●児童手当

0～15歳(中学校修了まで)が対象です。(令和6年10月分からは支給期間が高校生年代まで延長されます。)

●子ども医療費助成

0～18歳の3月31日(高校生相当の年齢)までが対象です。保険診療による医療費の自己負担分および入院時食事療養標準負担額を助成します。(所得制限なし)
詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】子育て応援課 手当医療助成担当

☎5742-6721 ☎5742-9174



仲良しのじいじと

健康保険への加入手続き

赤ちゃんの健康保険の加入手続きが必要です。

【問合せ】加入する健康保険の保険者

【品川区国保に加入する場合】国保医療年金課資格係 ☎5742-6676

健康診査…月齢毎に案内があります

乳児(4ヵ月児)健診は、対象者に通知があり、各保健センターで受診します。身体測定・小児科医による診察・育児相談があります。6ヵ月児・9ヵ月児健診は都内の契約医療機関で受診し、受診票は乳児(4ヵ月児)健診時に配布されます。【問合せ】各保健センター(▶48頁)

ママのための歯科健診

産婦歯科健診(出産後1年以内に1回)を実施しています。区内契約歯科医院に受診票を持参してお受けください。受診票は、妊娠届出、または転入時にお渡ししています。

【問合せ】健康課保健衛生係 ☎5742-6745
各保健センター(▶48頁)

予防接種…忘れずに受けましょう(▶25頁)

1歳までに受ける定期予防接種(無料)には、五種混合、小児肺炎球菌、B型肝炎、ロタウイルス、BCGがあります。

【問合せ】保健予防課 ☎5742-9152

赤ちゃん和妈妈のつどい

同じ月齢の赤ちゃんを育てているママ同士の交流や情報交換を目的としています。

1～4ヵ月頃に赤ちゃんの生まれ月ごとに、3回まで参加できます。(定員制)

各施設にご予約ください。

●ぶちマリン 品川保健センター(▶48頁)

●みつまたっこらぶ 大井保健センター(▶48頁)

●たんぼぼクラス 荏原保健センター(▶48頁)

ママの

体験談

初めての外出で不安でしたが、グループが地域別になっていたの、すぐ仲間に入れました。(大崎在住・4ヵ月男の子の母)

産後ママのセルフケア

(子育て応援プログラム)

1ヵ月健診を受診されている、開催当日4ヵ月までの乳児と母親を対象に、産後の体にやさしい簡単な運動や、ママ同士・助産師との交流会です。

【会場】各児童センター

【問合せ】各児童センター(▶50頁)

父親の子育て応援事業

誕生して家に帰ってきた赤ちゃん和妈妈。初めての子育てで不安がいっぱいのパパも多いのでは? 土曜日には子どもと一緒に遊びに来るパパも多い児童センター。「ベビーマッサージ」などパパと子どもの楽しいプログラムで、新米パパの子育て力アップを応援します。

【問合せ】各児童センター(▶50頁)

パパの

体験談

運動会

児童センター主催の運動会は、0～3歳までの子どもたちが集まっているので、娘の成長がわかったり、普段は会うことのないパパ同士の会話もでき、いい情報交換の場に。また、親子クラブでは、家とは違った娘の顔を見ることができて、新しい発見がいっぱい! 子ども一人一人に個性があり、その笑顔、仕草に癒されます。(大井在住・3歳女の子の父)



は自分を指さして「おっ、おっ、ニコリ」(笑)

離乳食教室

4～6ヵ月児の保護者を対象に、離乳食を開始するポイントや進め方について、平日の他土曜日にも講座を開催しています。

●平日開催

【会場】各保健センター

●土曜開催

【会場】ぎゅりあん/荏原文化センター他

詳細は、品川区ホームページでご確認ください。

離乳食教室 検索



【問合せ】各保健センター

(▶48頁)

●離乳食レッスン(子育て応援プログラム)

上記講座の他、品川栄養士会指導のもと、生後7～8、9～11ヵ月児のお子さんと保護者を対象に、講座や相談会を行います。

●離乳食2回食(生後7～8ヵ月頃)

●離乳食3回食(生後9～11ヵ月頃)

【会場】各児童センター

【問合せ】各児童センター(▶50頁)



パパの

体験談

ベビーマッサージ講座

妻にすすめられて、息子が5ヵ月の時に児童センターのパパ向けベビーマッサージ講座に参加しました。子どもとのスキンシップが身近になり、家でも楽しんでいます。児童センターには、休日に子どもとふたりでよく行くようになりました。(1歳男の子の父)

各施設の一覧は48～56頁にあります