

赤ちゃんを妊娠中の方とそのご家族へ  
0歳～2歳のお子さんのご家族へ



妊娠・出産・子育てをささえます



# 品川きずなレター

品川区の  
妊娠～育児情報が  
手元に届いて便利

【マタニティ期】 【子育て期】



妊娠中から  
3歳の誕生日までを伴走  
する「育児百科」

登録はこちらから！

※二次元コードを読み取り、空メールを送信。

品川区では、安心して出産や子育てができるように  
「品川きずなレター」を配信しています。  
ご家族で、ぜひご登録ください。

品川きずなレターは、お子様とご家族の健やかな暮らしに役立つよう、妊娠週数や月齢に合わせたメッセージを配信しております。地域との関係も薄れる現代において、孤立感や育児への不安を抱える家庭も少なくありません。また、使いたいサービスの情報が見つからず戸惑うこともあるかと思います。品川きずなレターを通じてメッセージによるゆるやかな“きずな”を感じていただき、適切なタイミングでメッセージが届くことで、お子様とご家族の笑顔あふれる生活が送れるよう応援させていただきます。



# 妊娠中から読めるメッセージ版「育児百科」



## 品川きずなレター

マタニティ～  
生後100日目までは  
毎日届きます



### マタニティ

「妊婦健診」  
「つわり」ほか

### 0歳

「離乳食の  
はじめどき」ほか

### 1歳

「歯磨みがきの  
習慣を」ほか

### 2歳

「イヤイヤ期の  
子ども」ほか

### 3歳の誕生日



### マタニティ

の方とご家族



妊娠が分かってから出産まで毎日産婦人科医、管理栄養士監修のメッセージが届いて、体調や気持ちの変化に寄り添います。



区から妊娠期の方向けの講座や各種手続きのお知らせが届いて、地域の情報を得ることができます。



#### 品川きずなレター(マタニティ期) ☆

※登録ドレイ

妊娠23週と4日  
出産予定日まで115日

(きずなメールより)  
<赤ちゃんの様子>  
いま、羊水の量は500ミリリットルほど。赤ちゃんはひんぱんに羊水を飲み、おしっこを排出し、羊水は2～4時間ごとに新しいものと入れ替わっています。

<今日のおなたへ>  
貧血と診断される人が多くなる時期です。食事からの鉄分の摂取が必要に追いつかないためにおこる鉄欠乏貧血は、もちろん良生活の改善が欠かせません。でも、貧血の程度によっては、医師から鉄剤を処方されることがあります。

服用方法や副作用を理解して、きちんと服用しましょう。貧血になると、立ちくらみや息切れなどの症状が出ることもあるので、日常的な動作はゆっくり、休みを入れながらおこなしましょう。

(品川区より)  
【保健センターをご存じですか?】  
保健センターは、区民の心身の健康づくりのための施設です。妊娠中は親子健康手帳(母子健康手



### 0歳～2歳

のお子さんがいるご家族



出産後からは産婦人科医、小児科医、歯科医、管理栄養士監修のメッセージを子どもの月齢に応じて配信。



区から子どもの健診や予防接種のお知らせが届いて、細かな手続き情報をパートナーとシェアできて便利です。



#### 品川きずなレター(子育て期) ☆

※登録ドレイ

〇〇ちゃんが生まれて0歳11か月、誕生から346日目です。

(子育てきずなメールより)  
<赤ちゃんのこと>  
【一才もち】1歳の誕生日をどのように祝おうかと計画中のママ、パパも多いことでしょう。初めてのバースデーケーキやプレゼントを運ぶ時間は楽しいひと時です。

1歳を祝う伝統的行事として、「一升いっしょうもち」を賞食させる風習があります。食べ物に一生床らないように、という願いが込められたしきたりですが、2キロ近い重さを背負うのは、この時期の子には大変です。ふらふらと後ろにひっくり返りそうになったり、泣き顔になったり、それでも立ち上がりそうとする姿や意思を伝えようとする姿は、ママやパパの勇気があってこそその成長の姿です。一才もちは、近所の和菓子店や通販サイトで注文できます。

(品川区より)  
【バースデーサポート】  
お子さんの1歳の誕生日、おめでとうございます。お誕生日の翌月下旬、子育てについてのアンケートをお送りしています。ご返事いただいた方に「バースデーサポートギフト」をお届けします。ぜひご利用ください。

### よくあるご質問

きずなレターを  
きょうだい分登録するには。

#### ■「子育て期」をもう一人分追加したい場合

講読中のメールの下部にある「登録内容の変更 / 配信解除はこちら」のURLをクリックします。ここで「登録する」のボタンをクリックすると、新しくお子さんを追加することができます。

#### ■「マタニティ期」を追加したい場合

「マタニティ期」のメールアドレスに空メールを送って登録してください。「子育て期」を登録中でも大丈夫です。

しながわこどもぽけっとからも  
登録画面に進めます。▼



しながわこどもぽけっと

パソコン・スマホどちらからもご利用いただけます。  
<https://shinagawa-pocket.city-hc.jp/>

品川きずなレター事業  
詳しくはこちら ▶



### 【品川きずなレターの内容 についてのお問い合わせ】

特定非営利活動法人

きずなメール・プロジェクト

電話 03-6709-6893

メール [shinagawa@kizunamail2.com](mailto:shinagawa@kizunamail2.com)

### 【品川きずなレター事業 に関するお問い合わせ】

品川区 子ども家庭支援センター  
子育てサポート担当

電話 03-6421-5237

FAX 03-6421-5238