

新宿区の子育て支援事業について

①妊娠中に活用できる支援事業

ゆりかご・しんじゆく

*看護職との面談

妊娠期から子育て期まで安心して過ごせるよう妊婦さんの状況に応じて区のサービス等を紹介しています。面談をされた方には、ゆりかご・応援ギフト（子ども商品券1万円相当）をお送りします。看護職との面談がお済みでない方は管轄の保健センターへ面談の予約をして下さい。

*出産・子育て応援ギフト

面談を受けられた方に別途クーポン券をお渡ししています。詳しくは裏面をご参照ください。



はじめまして赤ちゃん応援教室 (妊婦クラス)

月1回開催（会場：四谷保健センター）
妊娠中からできるおっぱいケアやリラクゼーションストレッチなど、助産師によるお話や個別相談を行っています。
希望者には乳頭チェックを実施しています。

母親学級

平日：2日コース 土曜日：2日コース

妊娠37週未満の妊婦さんに、赤ちゃんのお風呂の入れ方や抱っこ、オムツ交換等の育児手技の練習、ママと赤ちゃんの歯の健康、妊娠中から始めるバランスのよい食事、分娩の経過、妊娠中に必要な物品の説明や保健センター事業の紹介を行っています。



両親学級

半日コース
(午前クラス・午後クラス)

赤ちゃんを迎えるパパママ(妊娠37週未満)を対象とした講習会です。
赤ちゃんの人形を使った沐浴体験や妊娠シミュレーターを使った妊婦体験ができます。



②出産後の手続き

すくすく赤ちゃん訪問連絡票

母子手帳についている「すくすく赤ちゃん訪問連絡票」を出すと、生後4か月以内の赤ちゃんがいるすべてのご家庭へ助産師・保健師等が訪問し、発育状況やママの体調についてご相談に応じます。（訪問の日程調整のため助産師個人の携帯から連絡が入ることもあります。）

新宿区に転入された方等母子手帳に連絡票がない方は管轄の保健センターへご連絡ください。



出生届

生まれた日を含め14日以内に提出。
*届出可能な市区町村役所
住所地、本籍地
または生まれた場所の市区町村



乳幼児医療証の申請

*申請先
区役所（子ども家庭課）、各特別出張所
郵送・電子申請も可能です。

③出産後の事業

すくすく赤ちゃん訪問

助産師、保健師、看護師がすべてのご家庭へ訪問します。赤ちゃんの体重測定や、育児相談を行います。

はじめまして 赤ちゃん応援教室（産婦クラス）

月1回開催（会場：各保健センター）
対象：生後4か月までの赤ちゃん和妈妈等と妊婦の方(37週未満)

保健師・心理士・助産師による育児のお話を行っています。誕生日の近い赤ちゃん和妈妈等が出会える機会です。

育児相談

月1回開催 対象：1歳の誕生日の月末まで
保健師・管理栄養士・助産師・歯科衛生士が相談に応じます。



産後ケア

支援施設：聖母病院、八千代助産院、国立国際医療研究センター病院、愛育産後ケア子育てステーション
対象：育児不安があるママと赤ちゃんで、新宿区に住民登録がある方。

ショートステイ型(宿泊型)、デイサービス型(通所型)、アウトリーチ型があります。
助産師がママと赤ちゃんのケア、育児サポートを行います。

事前に利用登録が必要です。

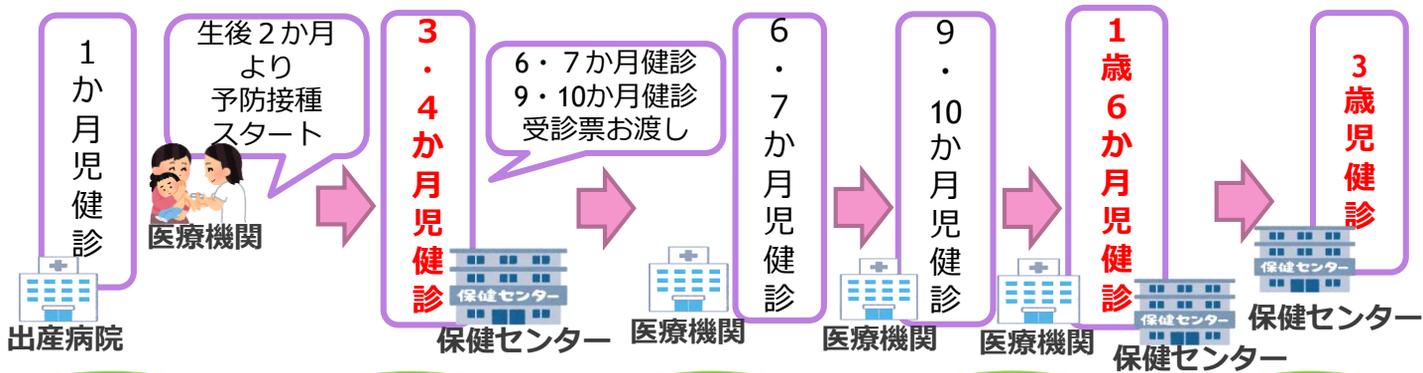
※支援施設によって対象と利用できる種類が異なります。

ベビーシッター利用支援事業

対象：0歳～6歳(小学校就学前)
申請の流れ：助成対象事業者の中から事業者を選び、利用します。利用後に必要書類を提出し申請します。



④赤ちゃんの健診



⑤産前・産後の支援事業

育児支援家庭訪問事業 (産前産後支援)

産前産後の育児や家事援助

- ・利用時間：産前、産後計40時間
- ・有料 (区からの助成あり)
- ・事前に利用登録が必要です。

*利用手続き先

子ども総合センター・
子ども家庭支援センター



ちょこっと・暮らしの サポート事業

- ・地域のボランティアさんによる家事援助 (有料)
- ・妊娠中、切迫流産・早産などの時に

ホームスタート

- ・妊娠期からご利用可能 (無料)
- ・ボランティアさんが育児・家事を一緒に行います。



出産・子育て応援ギフト

妊娠期から子育て期までの伴走型相談支援と経済支援(クーポン券支給)

- ・出産応援ギフト(5万円相当)：看護職と面談された方。妊娠8か月頃アンケートを郵送します。ご回答お願いいたします。
- ・子育て応援ギフト(10万円相当*)：生後4か月までにすくすく赤ちゃん訪問を受けていただいた方。

*東京都出産・子育て応援事業の5万円相当を含む。

小さな赤ちゃん連れでも安心していられる場所



地域子育て支援センター
・二葉 (南元町)
・原町みゆき (原町2)

ゆったり～の (北山伏町)

子ども家庭支援センター



児童館
区内20か所中、10か所に
乳幼児スペースあり

災害への 妊婦さんの日ごろからの備え

- ▶ 出産準備品 ひととめに！妊娠初期でも準備しましょう。
- ▶ かかりつけ病院の連絡先などを記入したメモを準備しましょう。
- ▶ 受診中の病院以外にも、近い病院を探しておきましょう。
～災害時には、病院への交通手段が無くなったり、病院が閉鎖したりするおそれもあります～
- ▶ 母子手帳に緊急連絡先を記入しておきましょう！



災害時の対応

- ▶ 避難所の管理者や医療救護所の医療スタッフに妊娠していることを伝えましょう。
今、妊娠何週か。出産予定日はいつか。
- ▶ 十分な水分補給をしましょう。
- ▶ 寒い時期には体の冷えに注意しましょう。
- ◆お腹の張り・腹痛◆ 安静にして、お腹に手のひらを当て、何分おきにお腹が硬くなるか確認しましょう。
- ◆胎動の減少◆ 災害時には一時的に胎動が多くなったり少なくなったりすることがあります。
1時間程度様子を見ても赤ちゃんが動かない場合は、医療スタッフに相談しましょう。

エコノミークラス症候群に注意！
出産前は血流が固まりやすい状態
になっているため要注意！

お問い合わせ先 (月)～(金) 8:30～17:00

牛込保健センター：3260-6231

東新宿保健センター：3200-1026

四谷保健センター：3351-5161

落合保健センター：3952-7161