



板橋区では、「未来をはぐくむ緑と文化のかがやくまち“板橋”」を将来像とする基本構想を策定してから8年が経過しました。また、令和4年度からの4か年を計画期間とする「いたばし子ども未来応援宣言2025 実施計画2025」では、「あなたのそばには、いつも私たちがいます」という応援宣言を掲げ、「若い世代が住み続けたいなるまち・住みたくなるまち」の実現に向け、妊娠・出産から若者の社会的自立に至るまで、誰一人取り残すことなく、切れ目のない支援を実行していきます。

さらに、令和6年1月には、「いたばしNo.1実現プラン2025」を改訂し、これまで取り組んできた「SDGs戦略」「デジタルトランスフォーメーション(DX)戦略」「ブランド戦略」の三つを柱とする重点戦略のバージョンアップにチャレンジしていく政策を明らかにしたところです。

基本政策の一つ「子育て安心」の実現に向け、既存の子育てサポート事業に加え、妊娠中もしくは、生後6か月未満の乳児と同居し、お世話をする方のもとに専門的な資格を持つ「産後ドゥーラ」が訪問する「産前産後支援事業」を導入し、家事や育児の援助、相談対応を行うことで、負担の軽減と育児の不安解消を図ってまいります。

出産後において心身の不調、または不安がある母子に対しましては、従来の訪問型・宿泊型の産後ケアに加え、日帰りで利用できる通所型の産後ケアを新たに開始いたします。また、宿泊型の産後ケアについては、自己負担を軽減し、利用日数の拡大も図ってまいります。

この「いたばし子育て情報ブック」では、妊娠・出産から育児期に至る切れ目ない支援のために板橋区が行っている様々な事業や制度を紹介しています。

ぜひ、お手元において、未長くご活用いただければ幸いです。

また、板橋区ホームページでは「いたばし子育て情報サイト」で最新の情報をお知らせしておりますので、併せてご活用ください。

最後になりますが、本誌発行の趣旨にご賛同いただき、広告を掲載していただいた皆様をはじめ、情報提供をいただいた関係機関の皆様に、この場をお借りしてお礼申し上げます。

令和6年6月
板橋区長 坂本 健

もくじ

親子の遊び場・お出かけスポット 4

ライフステージ別 各種申請・手続き・サービス 10

早わかり！ いたばしの子育て支援サービス 11

子育て情報の探し方	12
妊娠したら、これだけは	13
出生届の提出時に、他の手続きも	14
ユニークな子育て支援情報	15
育児支援ヘルパー(キラキラ☆サポート)	16
ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)	16
ファミリー・サポート・センター事業	17

妊娠・出産 ～初めまして、赤ちゃん～ 18

妊娠したら	18
妊娠中の暮らし	20
妊娠中の過ごし方・産後の過ごし方	21
母と子の健康カレンダー	21
妊娠・出産費用の助成など	22
赤ちゃんが生まれたら	23
産後ケア事業(宿泊型・通所型・訪問型)<申込制>	24
子育て費用の援助	25
ひとり親の子育てを応援	27
障がいのあるお子さんや家庭のために	28

子どもの健康 ～すくすく子育て～ ... 30

乳幼児の健康診査・育児相談など	30
歯と口の健康	32
板橋区食育推進計画	33
予防接種	34
子どもが病気・けがをしたとき	35
子どもの人権といのちを守ろう	36

地域で子育て、親育ち 38

地域の親子の交流スペース	38
子育て応援児童館CAP'Sへ行こう	38
交流グループ	39
ちょっと、子どもを預かって！	40
子育てを学ぶ	41

仕事も育児もバランスよく 42

いたばしの認可保育施設	42
その他の保育サービス	42
よい保育施設の選び方(保育園選び・見学のポイント)	43
保育施設の申し込みから入園手続きまで	44
入園までの流れ	44

大好き、いたばしの学校 45

幼稚園	45
就学準備	45
年齢別/生活習慣チェックシートについて	47

のびのび子育て 48

放課後・休日の子どもの居場所	48
いたばしの文化と歴史にふれる	49
自然とスポーツを楽しもう	50
自然・宇宙・科学は友だち	52

子育て費用の軽減 53

妊娠・出産のとき	53
子どもの医療費の助成	53
子どもの任意予防接種の助成	54
子どもの手当	54
障がいがある子どもの手当・医療の助成	54
ひとり親家庭への助成	55
就園・就学援助、その他	55

ひとりで悩まないで 56

相談窓口	56
子育ての不安・悩み、発育の心配	57
学校生活の悩み・子どもの権利	58
家庭の困りごと・再就職	59
女性の心とからだの悩み	61

子育てイエローページ 62

本庁舎・赤塚支所	62
出先機関	63
板橋地域	64
常盤台地域	66
志村地域	67
赤塚地域	69
高島平地域	71

赤ちゃんの駅 73

「赤ちゃんの駅」実施施設一覧	73
----------------------	----

掲載している情報等は、令和6年4月1日現在のものです。要件、金額等内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。また、感染症等の拡大の影響に伴い、掲載している情報等によっては、営業日や時間等の変更が行われている場合がございます。板橋区の感染症等に関する最新の情報については、板橋区公式ホームページでご確認ください。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

いたばし子育て情報ブック

広告掲載別一覧

ジャンル別広告ページ
(インデックス)

P77

医療法人社団 キンダーリング
えがおこどもクリニック

健康

P78~P87

医療法人社団 幸徳会 かとう内科クリニック
やの内科・小児科クリニック

ときわ台はしもと小児科アレルギー科

鈴木医院・鈴木歯科

医療法人社団 浅間会 宮下こどもクリニック

はす花こどもファミリークリニック

いたばし本町こども・アレルギークリニック

よつば耳鼻咽喉科

医療法人社団 ナイズ

キャップスクリニック板橋

医療法人社団 ふるた小児クリニック

医療法人社団 和会 あべこどもクリニック

双葉町クリニック

板橋区役所前こどもクリニック

小田島こどもクリニック

医療法人社団 櫻美会 石川医院

医療法人社団 躍心会 高田皮膚科クリニック・
高島平東口クリニック・志村三丁目皮膚科

はなまるキッズクリニック

田丸小児科内科医院

萩原医院

堀口内科小児科

医療法人社団 藤香会

ときわ台レディースクリニック

伊藤内科小児科クリニック

赤塚しろくまクリニック

小竹向原歯科クリニック

医療法人社団 秀飛会 7丁目歯科

医療法人社団 JINAI 仁愛歯科クリニック

宮歯科クリニック

子育て・教育

P88~P93

巣鴨信用金庫

社会福祉法人 あすなろ福祉会 あすなろ保育園

社会福祉法人 あすなろ福祉会 あいあい保育園

学校法人 四釜学園 かごめ幼稚園

みその幼稚園

成増幼稚園

学校法人 明角学園 ときわ幼稚園

学校法人 まきば学園 まきば幼稚園

学校法人 追川学園 徳丸幼稚園

認定こども園 板橋向原幼稚園

学校法人 加藤学園 まるやま幼稚園

赤塚幼稚園

サンフラワー・A株式会社

ひまわりベビールーム小竹向原

社会福祉法人 松葉の園 志村さかした保育園

松月院幼稚園

協賛企業マップ

P94・95

株式会社赤ん坊カンパニー

共立印刷株式会社

表 2

スワンレディースクリニック

表 3 対向

学校法人板橋明星学園

iMeisei小規模保育園

板橋明星幼稚園

Baby&Beans



表 3

医療法人社団 幸真会 板橋すばる眼科

医療法人社団 飯田記念会

耳鼻咽喉科いいだクリニック

表 4

板橋区医師会病院

親子の遊び場・ お出かけスポット

板橋区には、大小さまざまな公園があちこちにあります。天気の良い日には、親子一緒に外に出て、のびのび遊びたいものです。また、体育館の温水プールは、冬でも利用できます。

植村記念加賀スポーツセンター・植村冒険館

植村記念加賀スポーツセンターは蓮根にあった植村冒険館を併設し、令和3年12月18日「スポーツ・冒険・緑・歴史」が融合された複合施設としてグランドオープンしました。世界的冒険家である植村直己氏のチャレンジスピリットを感じられる植村冒険館と、プールや体育館等が併設された、多世代が楽しめる施設となっていますので、ぜひ、お気軽にお越しください。



●基本情報

【植村記念加賀スポーツセンター】板橋区加賀1-10-5
(アクセス)「板橋区役所前」駅から徒歩7分

(営業時間)平日9時～23時 土・日曜日、祝日9時～21時

※プールは平日10時～22時20分

土・日曜日、祝日10時～20時30分

(休館日)第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)、年末年始

【植村冒険館】板橋区加賀1-10-5

(植村記念加賀スポーツセンター内)

(アクセス)同上

(営業時間)10時～18時

(展示室の最終入館時間は17時30分)

(休館日)毎週月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)、年末年始



問い合わせ

植村記念加賀スポーツセンター ☎ 3579-2626

植村冒険館 ☎ 6912-4703

📺 スマートフォンやタブレットで動画が再生されます！



スマホで画像をかざすと映像や画像が飛び出すARサービス(拡張現実)

左のQRコードからアプリをゲット。アプリで「P4～P9の各施設」の画像を撮ると動画を見ることが出来ます。

※アプリは無料です。通信料は利用者の負担となります。

(iOS,Android対応)



板橋こども動物園(本園)／こども動物園高島平分園

身近な動物と触れ合える、動物園です。

ヤギ、ヒツジの「ふれあい広場」や、モルモットのだっこコーナーなどがあります。東板橋公園内の本園では、ポニーの乗馬体験ができます(3歳～小学生対象)。

【板橋こども動物園(本園)】(東板橋公園内)

「板橋区役所前」駅より徒歩8分

【こども動物園高島平分園】(徳丸ヶ原公園内)

「高島平」駅より徒歩5分

【休園日】

月曜日(祝日の場合は直後の平日)・年末年始・
2月の第3火曜日

問い合わせ

板橋こども動物園事務所 ☎ 3963-8003
高島平分園事務所 …… ☎ 3932-0090



親子の遊び場・お出かけスポット



中央図書館・いたばしBOROニャ絵本館

中央図書館は令和3年3月28日、板橋区平和公園にオープンしました。

公園から連続した1階には、中央図書館児童コーナー及び、中央図書館に併設された「いたばしBOROニャ絵本館」があり、世界の絵本の展示や貸出、絵本に親しむ多彩なイベントを開催しています。また、このエリアには、絵本ガイドを配置し、子どもの年齢・興味・成長過程に合わせた絵本の紹介や説明・相談等に応じ、子どもと絵本をつないでいます。

【板橋区立中央図書館】(板橋区平和公園内)

「上板橋」駅より徒歩7分

【開園時間】9時～20時

【休館日】

毎月第2月曜日(祝日にあたる場合は翌営業日)

毎月末日(3月を除き、土日祝の場合は翌平日)

年末年始(12月29日～1月4日)、特別整理期間

問い合わせ

板橋区立中央図書館 ☎6281-0291



板橋交通公園／城北交通公園

子どもたちの交通安全教育のために作られた公園。

【板橋交通公園】

横断歩道や信号機などの交通安全施設があります。

自転車・ゴーカート・三輪車・補助付き自転車を無料で貸出しています。

バスや都電の実物を展示しています。

(アクセス)※板橋公園内

東武東上線 大山駅下車 徒歩12分

有楽町線 千川駅下車 徒歩16分

【城北交通公園】

補助付き自転車・豆自動車・三輪車を無料で貸出しています。

D51蒸気機関車やミニSL・都バスの実物を展示しています。

(アクセス)※城北公園内

三田線 蓮根駅下車 徒歩5分

【板橋／城北交通公園】

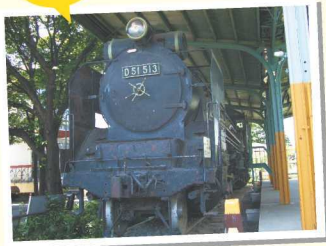
(開園時間)9:00～16:00まで

(休 園 日)月曜日(祝日の場合は直後の平日に振替)、12月28日～1月4日まで

問い合わせ

板橋交通公園 ☎ 3973-2550

城北交通公園 ☎ 3969-9422



赤塚植物園

赤塚植物園は住宅街に残された自然スポットです。街の風景と違ってかわり、緑に包まれた静かな丘陵地が広がります。奥へと続く園路を巡り、丘を上り下りしながらのんびり散策できる植物園です。本園、万葉・薬用園と農業園からなり、約1.2ヘクタールの敷地に、ニリンソウなど約600種類の植物が植えられ四季折々に楽しめます。

【本園】

日本の風土で見られる身近な里山の樹木、園芸種、農産種、野草などを幅広く植栽しています。各種エリアを縫うように、スロープで奥のケヤキ広場まで行くことができます。ケヤキ広場には芝生地やベンチがあり、ゆっくり過ごすことができます。



【万葉・薬用園】

日本で古来から自生、栽培されている植物を集めました。日本文化につながるのがある植物、万葉集に登場する植物や薬用植物などが見られます。段差のない園路により園内を巡ることが出来ます。



【農業園】

身近だけど意外とその生きた姿しか知られていない野菜や果物を植栽しています。畑では一年を通じ、区内の小学校、保育園など、子供たちを対象にした農業体験も実施しています。スロープで繋がる奥の果樹園は芝生地やベンチがあり、農業園全体を見渡すことが出来ます。

【みどりの学習室】

植物図鑑をはじめ、自然環境や緑化、農業など植物にまつわる図書を備えたライブラリーです。テーブルで、自由に閲覧可能です。開館時には緑化指導員が常駐し、植物に関する質問にお答えします。

【開園時間】

9時～16時30分(12月は16時まで)

入園無料



【休園日】

年末年始

【休室日(ウエルカムセンター)】

※毎週月曜日、第1・3・5火曜日は休み
(祝日の場合は直後の平日)

※ウエルカムセンターが休みの日も園内は利用できます。

【所在地】赤塚5-17-14

【交 通】「成増」駅または「下赤塚」駅より徒歩18分



問い合わせ

赤塚植物園

☎ 3975-9127



都立浮間公園

浮間ヶ池が全体の40パーセントを占める、水と緑の公園。お弁当を食べるなら、風車のある芝生広場で。春は、以前桜草の自生地だったことから桜草祭が行われます。夏には、「じゃぶじゃぶ池」にちびっ子たちがやってきます。

【都立浮間公園】「浮間舟渡」駅より徒歩1分

問い合わせ

浮間公園サービスセンター ☎ 3969-9168

都立光が丘公園

広さ60万平方メートルの大きな公園で、ゆるやかな丘に作られ憩いの森に囲まれた芝生広場や、野鳥観察ができるバードサンクチュアリ、野球場などの体育施設、たくさんの遊具があるちびっこ広場があります。「NPO法人PLAYTANK」により、プレーパークの活動も行われています。

【都立光が丘公園】

東武東上線「成増」・東京メトロ有楽町線「地下鉄成増」・東京メトロ副都心線「地下鉄成増」より徒歩15分

問い合わせ

光が丘公園サービスセンター ☎ 3977-7638

体育館・温水プール

就学前の幼児については、年齢による制限があるので、事前にお問い合わせください。

※[開館時間][休館日][交通]についてはP50をご参照ください。

問い合わせ

小豆沢体育館		☎ 3969-4166
上板橋体育館		☎ 5399-6501
赤塚体育館		☎ 3938-1966
高島平温水プール		☎ 3932-5348
植村記念加賀スポーツセンター		☎ 3579-2626

都立赤塚公園

春は桜、秋は紅葉、ドングリ拾いなども楽しめます。噴水広場は、水遊び場として、夏の人気スポットです。子ども向けの遊具は少ないですが、広々とした自然豊かな公園です。また、バーベキュー広場もあり、土日は家族連れや、グループで賑わっています。

【都立赤塚公園】

「高島平」駅より徒歩10分

問い合わせ

赤塚公園サービスセンター ☎ 3938-5715



都立城北中央公園

野球場や競技場などの運動施設を備えた、城北地区における最大の運動公園です。

児童公園や広場には樹木が多く、散策も楽しめます。

【城北中央公園】東武東上線「上板橋」より徒歩15分

問い合わせ

城北中央公園サービスセンター ☎ 3931-3650

熱帯環境植物館

2024年9月23日に開館30周年を迎えます。植物や生きものの展示はもちろん、開館30周年を記念したイベントも予定しています。やすらぎや学びの場として、ぜひ親子でお越しください。

熱帯に生息している植物や魚たちが生活している環境ごとに、展示されています。屋内施設なので雨の日でも安心。授乳やおむつ替えができる赤ちゃんの駅も設置されています。開館時間等の詳細はP52をご覧ください。



ライフステージ別 各種申請・手続き・ サービス

妊娠してから、出産、そして子どもの成長に応じて、様々な行政サービスや助成を受けることができます。詳しくは、該当ページをご覧ください。

妊娠したら・・・

妊娠届、母子健康手帳、妊婦健康診査、妊婦・出産ナビゲーション事業 (P13)

妊娠に係る手続き・サービスなど

入院助産、不妊治療費助成 (P22・P53)
育児支援ヘルパー派遣 (P16)
妊娠高血圧症候群等医療費助成 (P22・P53)

妊婦歯科健診 (P19)

母親学級・両親学級 (P14)

妊婦訪問指導 (P19)
保健指導票、高額療養費 (P19)

出産したら・・・

出生届、出生通知票 (P14・P23)
乳幼児・子ども医療証、国民健康保険への加入 (P14)
児童手当等 (P14・P15・P25)
新生児聴覚検査 (P14・P23)



ひとり親家庭への援助 (P27)



健やか子育て・・・

乳幼児歯科健診 (P31)
新生児聴覚検査 (P14・P23)
乳幼児健康診査 (P30)
予防接種 (P34)



新生児等・産婦訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問) (P23)、産後ケア事業＜申込制＞ (P24)、離乳食講習会 (P31)、児童館子育て相談「エール」 (P38)、育児相談 (P30)、子どもなんでも相談・児童虐待相談 (P36)

赤ちゃんの駅 (P15)



保 育・・・



一時保育 (P40)、認可保育園・家庭福祉員・ベビールーム・小規模保育事業・事業所内保育事業・居宅訪問型保育事業・認定こども園 (P42)、病児・病後児保育・認証保育所 (P42)、ファミリー・サポート・センター事業 (P17)、乳児ショートステイ (P41) ショートステイ・トワイライトステイ (P41)

幼稚園・・・

私立幼稚園等入園料補助金、私立幼稚園等保護者負担軽減補助金
幼稚園等の預かり保育無償化 (P45)

親と子の交流スペース・・・

乳幼児子育て支援事業、森のサロン (P38)、子育て応援児童館CAP'S (P38)、親子の交流グループ (P39)

新入学・ご案内、就学相談、就学援助、就学时健康診断 (P45～46)

放課後対策事業「あいキッズ」 (P48)



障がいのあるお子さんや家庭のために (P28)

就学援助 (P46)
学習・生活支援事業「まなぶーす」 (P58)



子育ての不安・悩み、発育の心配 (P57)



学校生活の悩み・子どもの権利 (P58)



家庭の困りごと・再就職、女性の心とからだの悩み (P59・P61)

早わかり！いたばしの子育て支援サービス

より身近な子育て相談機関 子ども家庭総合支援センター



子ども家庭総合支援センターでは0歳～18歳未満の子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じ、相談内容に応じた専門機関やサービスの紹介を行っています。

児童相談所機能も担っているため、身近な子育て相談から専門的な相談までワンストップでお受けすることができます。

■アクセス

板橋区本町24-17

電話：03-5944-2373

都営三田線板橋本町駅から徒歩7分

■事業内容

①子どもなんでも相談

子育ての相談など、コールセンターのオペレーターが24時間365日対応します。

電話：0120-925-610

②子ども家庭相談

子育て相談などについて、福祉・心理の専門スタッフが継続的に相談・支援を行います。

③子育てサポート事業

育児支援ヘルパー、ファミリー・サポート、ショートステイ等のご利用をサポートします。

・育児支援ヘルパー⇒P 16参照 ・ファミリー・サポート⇒P 17参照

・ショートステイ⇒P 41参照

・ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)⇒P 16参照

・産後ドゥーラ⇒P 24参照

④保護者向けプログラム

子育ての専門家などによるプログラムや継続的なグループミーティングを行い、子育てに関する悩みや不安の解消に向けて支援します。

⑤子ども家庭援助事業(児童相談所機能)

子ども虐待・非行・育成などの子育てに関する相談のほか、区民や警察から子ども虐待などの相談・通告があった場合、一時保護も含めて速やかに対応します。

⑥里親事業

様々な事情で親と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ養育する里親制度について、普及・啓発するほか、里親希望者の相談、研修、里親への支援等を行っています。

■子ども虐待の通告・相談について

子どもへの虐待かもと思った時などは、すぐに子ども家庭総合支援センターか、全国共通の電話番号189(いちはやく)に通告・相談してください。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

通告・相談連絡先：子ども家庭総合支援センター 03-5944-2373

児童相談所虐待対応ダイヤル 189

♡ 子育て情報の探し方

初めての子育てでは、とにかく、どうしたらいいのかわからないことがいっぱい。赤ちゃんの世話に必要なモノを安く買える場所から、評判のいい小児科まで。一番手っ取り早いのは、近所の口コミ情報。それ以外にいろいろな情報源があります。情報を上手に使いこなして、板橋の子育て生活を楽しみたいものです。

✿ 区の子育て支援の制度・サービスに関する情報源

◎いたばしぐらしガイド

区の子育て情報のほか、行政情報、防災情報、地図、施設・医療機関の連絡先一覧など、ぐらしに役立つ情報を掲載した板橋区のガイドブック。区ホームページから、電子書籍版をご覧ください。

✿ イベント・講座・学習会などのタイムリーな情報源

◎広報いたばし

毎月第1～第4土曜日に発行している板橋区の広報紙。新聞折込のほか、区施設、区内各駅の配布スタンド、区内のコンビニエンスストア(セブンイレブン・ファミリーマート)などで入手できます。区の事業やイベント、子育てに関する講座・交流会などを掲載しているので、こまめにチェックしてみましょう。特に、一時保育付きの講座は人気があり、定員もあるので、早めの申し込みが必要です。

◎子育てサークルだより(すくすくネット)

「子育てサークル交流会」が発行する、月刊の広報誌。子育てに関連する団体、機関、個人が参加。毎月、参加団体のイベントや学習会などの情報を掲載しています。おもに健康福祉センターや児童館などで配布。

✿ 各施設の情報コーナー

◎各地域の公共施設

各地域の施設には、子育て支援関連の機関、団体などの各種チラシやリーフレットがスタンドや棚に置いてあります。用事で立ち寄ったとき、ついでにのぞいてみると、意外な情報を入手できるかもしれません。

・健康福祉センター ・児童館 ・図書館 ・地域センター ・子ども家庭総合支援センター

◎子育て支援関連施設

区内には、児童館以外に、いくつかの親子の交流施設があり、一時預かり、育児相談のほか、子育て関連情報の提供として、各種のチラシなどを置いています。また、こういう施設は、公園などと同じく、口コミ情報を入手する絶好の場所です。

・おやこ舎「あやとり」 ⇒P41参照 ・東京家政大学森のサロン⇒P38参照

✿ パソコンで検索

◎板橋区役所ホームページ「いたばし子育て情報サイト」

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kosodate/index.html>

板橋区の子育てに関連する情報はもちろん、様々な情報があふれています。

◎板橋区内保育園パーフェクトデータ

<http://www.hoiku.net/>(板橋区私立保育園園長会の公式ホームページです)

板橋区の全ての認可保育園のデータを集約。毎月、各園の入園受入可能人数と延長保育の受入可能人数を掲載しています。

◎板橋区私立幼稚園協会 <https://www.itabashi-kids.jp/>

板橋区内の幼稚園情報のほか、「幼稚園教育の魅力」「子育て機関の情報」を紹介しています。

✿いたばし子育て応援アプリ

板橋区の子育て支援情報やお出かけ情報、公共施設や保育所・児童館、病院等のマップ情報、子育て日記、予防接種情報などをまとめて提供する「いつでも・どこでも・超便利」なアプリです。オンライン相談・イベント予約機能に加え、子育てに関する動画も視聴することができるので、ぜひインストールしてみてください。

情報の受信にかかる通信料はお客様の負担となりますのでご了承ください。

また、区ホームページ(二次元コード)より、利用規約とプライバシーポリシーをご確認のうえダウンロードしてください。



♡ 妊娠したら、これだけは

マタニティライフを始める人は、何かと心配・不安がつきものです。でもあらかじめ、出産までにどんなことをすればいいのか、板橋区にはどんなサポートがあるのか、知っておくと安心です。

✿ 妊娠したら、これだけは！

◎妊娠届出書の提出

マタニティライフは、妊娠届出書を提出することからスタートします。書類は次の窓口にあります。

- ・各健康福祉センター
- ・各区民事務所
- ・戸籍住民課証明係(板橋区役所本庁舎1階)

◎母子健康手帳の交付

妊娠届出書を提出すると、その場で「母子健康手帳」と「妊婦健康診査受診票」などが入った「母と子の保健バッグ」が渡されます。

母子健康手帳はお子さん1人につき1冊となります。双子(ふたご)以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、新たに母子健康手帳をお受け取りください。

◎妊婦・出産ナビゲーション事業

板橋区では、全ての妊婦さんが安心して出産を迎え、その後の育児を行えるように、お住まいの住所地を担当する各健康福祉センター及び板橋区役所健康推進課で、保健師または助産師による妊婦面接を実施しています。区民事務所では妊婦面接を行っておりません。詳しくは、P18をご覧ください。

※ご出産前に妊婦面接を受けていただいた方には、育児パッケージをお渡しします。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

◎妊婦健康診査

妊娠中の定期健診は分娩の安全性の確保や母子感染を防ぐために、とても大切です。お母さんやお腹の赤ちゃんの健康を保つためにも定期的に健康診査をお受けください。

<妊婦健康診査受診票>

- ◆受診時期…妊娠中の定期的な健康診査は、下記の表を参考にして受けてください。

理想的な妊娠中の健康診査の回数	公費による受診
妊娠満23週までは、4週間に1回	14回
妊娠満24週から35週までは、2週間に1回	
妊娠満36週以降分娩までは、1週間に1回	

- ◆医療機関…都内契約医療機関 ※都外の医療機関では利用できません。

- ◆費用…一部助成・上限あり(受診票にない検査項目を行った場合は、自己負担が発生します。)

<妊婦子宮頸がん検診受診票>

- ◆受診時期…主治医と相談の上、受診してください。(原則として1回目の妊婦健診で実施します。)

- ◆医療機関…都内契約医療機関 ※都外の医療機関では利用できません。

- ◆費用…一部助成・上限あり(受診票にない検査項目を行った場合は、自己負担が発生します。)

<妊婦超音波検査受診票>

- ◆受診時期…主治医と相談の上、妊婦健康診査受診票と一緒にご利用ください。
- ◆医療機関…都内契約医療機関 ※都外の医療機関では利用できません。
- ◆費用…一部助成・上限あり(受診票にない検査項目を行った場合は、自己負担が発生します)

<新生児聴覚検査受診票>

- ◆受診時期…出生日を0日と起算して生後50日に達する日まで
- ◆医療機関…都内契約医療機関 ※都外の医療機関では利用できません。
- ◆費用…一部助成・上限あり(受診票にない検査項目を行った場合は、自己負担が発生します。)

◎母親学級・両親学級

初めて赤ちゃんを迎える方を対象に行っています。詳細はP19をご覧ください。

♡ 出生届の提出時に、他の手続きも

例えば、板橋区役所や赤塚支所へ出生届を出すなら、ほかの手続きも一緒にまとめて済ませてみませんか。国民健康保険、出産育児一時金、乳幼児医療証、児童手当などの手続きをしておくと、あとあとラクですよ。

✿ 出かける前に、必要なものをチェック！

- ☐ 出生届書 ☐ 母子健康手帳 ☐ 健康保険証
- ☐ 申請者名義の普通預金通帳
- ☐ マイナンバー(個人番号)がわかるもの・本人確認書類

◎出生届を14日以内(出生日を含む)に

母子健康手帳を提出し、「出生届出済証明」を受けましょう。

- ◆届出窓口…【板橋区役所本庁舎】戸籍住民課戸籍係
【赤塚支所1階】住民サービス係
- ◆届出に必要なもの
 - ・出生届書(出産後、病院・産院で受け取ってください) ・母子健康手帳
 - ※出生証明書は出産した病院の医師等が記入したものを添付してください。
 - ※外国人については、別途、入国管理局で在留資格等の申請が必要です。
 - ※届出人は、原則としてお子さんの父または母です。届出人が署名したあと届書を区役所に持参するのは、お子さんの父母以外の方でもかまいません。



◎国民健康保険に加入している方は、赤ちゃんの加入を

赤ちゃんの国民健康保険の加入手続きをしましょう。

- ◆届出窓口…【板橋区役所本庁舎】国保年金課国保資格係
- ◆届出に必要なもの
 - ・国民健康保険証 ・母子健康手帳(「出生届出済証明」があるもの)
 - ・マイナンバー(個人番号)がわかるもの

◎出産育児一時金の受け取り

国民健康保険に加入している方は、要件を満たせば出産育児一時金の支給を受けることができます。

出産育児一時金を出産費用に充てる直接支払制度を利用する場合は、出産する医療機関等で手続きをしてください。

直接支払制度を利用されない方、または出産費総額が50万円未満で差額が生じた方については、出産後に板橋区に支給申請をしてください。

- ◆届出窓口…【板橋区役所本庁舎】国保年金課国保給付係
- ◆届出に必要なもの…すべて原本が必要です。
 - ・出産した方の国民健康保険証
 - ・母子健康手帳(「出生届出済証明」があるもの)
 - (死産(人工・自然流産を含む。))の場合は、所定の申請書に医師等の証明を受けるなど、死産であることの証明が必要)
 - ・世帯主の金融機関の口座番号 ・医療機関等の領収書と明細書

- ・直接支払制度合意文書

※海外出産の場合、また、郵送で申請をご希望の場合は、事前にお問い合わせください。

◎乳幼児医療証をつくりましょう

赤ちゃんの病気やけがでかかった保険診療の医療費の自己負担分を助成する制度です。

- ◆届出窓口…【板橋区役所本庁舎】子育て支援課子どもの手当医療係(郵送による申請は、郵送用申請書と健康保険証のコピーを送る)

- ◆届出に必要なもの

- ・健康保険証(乳幼児が加入しているか、加入予定のもの。コピー可)

※国が運営する電子申請サービス(ぴったりサービス)でも申請できます。

◎児童手当を申請するには

出生～中学校修了前の児童を育てている方に支給されます。(所得制限あり)

※令和6年10月より、児童手当での制度が変わり、所得制限等が変更になる場合がございます。

詳しくは区のホームページをご覧ください。

- ◆届出窓口…【板橋区役所本庁舎】子育て支援課子どもの手当医療係

【赤塚支所1階】住民サービス係

- ◆届出に必要なもの

- ・申請者名義の普通預金通帳
- ・申請者の健康保険証のコピー(私学共済を除く共済組合加入者のみ)
- ・申請者および配偶者のマイナンバー(個人番号)がわかるもの・本人確認書類
- ・その他必要な書類がある場合があります。

※国が運営する電子申請サービス(ぴったりサービス)でも申請できます。

♡ユニークな子育て支援情報

板橋区では、子育て家庭を応援する様々な取り組みを行っています。ここでは、その中で板橋区が独自に行っているユニークな取り組みをご紹介します。

♣️すくすくカード事業

◎自分で使いたいサービスが選べます!

お母さん・お父さんの育児不安・負担の軽減を図るとともに、リフレッシュ等の外出機会を促し、子育てしやすい環境づくりの推進を目的として、妊娠中から生まれたお子さんが3歳になるまで、多様なサービスの中から使いたいサービスを選んで利用できる「板橋区すくすくカード事業」を実施しています。

- ①配付対象 板橋区内に住所を有する妊娠中～3歳未満のお子さんの保護者
- ②配付方法 母子健康手帳交付時に窓口で配付(出産後に転入された方は郵送で配付)
- ③配付枚数 対象のお子さん一人につき利用券6枚がついたカードを配付
- ④有効期間 対象のお子さんの3歳の誕生日の前日まで有効

※すくすくカード事業の内容は、すくすくカードメニューブック、もしくは、ホームページをご覧ください。

- ◆問い合わせ…子育て支援課 ☎3579-2475

♣️赤ちゃんの駅

◎オムツ替えや授乳に児童館、保育園、健康福祉センターなどが便利!

外出先で、オムツ替えや授乳をする場所が無くて困ったことはありませんか?

そんな時にたよりになるのが「赤ちゃんの駅」です。

区では、子育て中のお母さんが、子どもと一緒に気軽に外出できる環境をつくるため、区内の保育園や児童館などを「赤ちゃんの駅」に指定しています。

⇒P73～P76参照

「赤ちゃんの駅」には、目印のフラッグやステッカーが玄関などに標示してありますので、お気軽にお立ち寄りください。

- ◆問い合わせ…子育て支援課 ☎3579-2475



✿ ITABASHI マタニティステーション ⇒P39参照

✿ 子育て出張相談

区内商業施設(イオンスタイル板橋・イオンスタイル板橋前野町)の赤ちゃんの駅内「子育て情報コーナーすくすく」において、子育てに関する出張相談を実施しています。おむつ替えや授乳の際に、日々の子育てに関する疑問や悩みなどを気軽に相談することができます。

- ・イオンスタイル板橋 火・木曜日 10時～12時
- ・イオンスタイル板橋前野町 火・木曜日 14時～16時

※祝日・年末年始を除く

✿ 子育て応援とうきょうパスポート

◎提示すると協賛店で様々な子育てサービスを受けることができます。都内在住の18歳未満のお子様が、または妊娠中の方がいる世帯が対象となります。

詳細はホームページをご覧ください。<https://kosodateswitch.metro.tokyo.lg.jp/about>

♡ 育児支援ヘルパー(キラキラ☆サポート)

問い合わせ・申請先 ▶ 株式会社パソナライフケア ☎0120-022-177

Q.1 利用できるのは？

区内に住所がある妊娠中の方(母子健康手帳取得後から)及び3歳未満の乳幼児のいる方です。なお、育児協力者が居るときは援助ができませんのでご注意ください。

Q.2 利用できる時間、料金は？

- ◆ 利用時間…月～日曜日(12/29～1/3を除く)
8時～19時(1日の利用時間は5時間まで)
- ◆ 料金…1時間あたり800円。(9時～17時以外の時間帯や土・日曜日、祝日は900円)
※減税制度あり
- ※すくすくカードの利用ができます。⇒P15参照
- ※利用予定日の前日(土・日・祝日、12/29～1/3を除く)17時を過ぎてキャンセルした場合は、キャンセル料をいただきます。

Q.3 サービス内容は？

- ◆ 家事援助…食事の支度、近所への買い物、洗濯、簡易な掃除など。
 - ◆ 育児援助…沐浴の補助、乳児の見守り、健診等の付き添い、育児相談。
- ※買い物以外は、保護者がいるところでの援助です。

Q.4 利用するには？

オンラインでの利用申し込みが必要です。詳細はホームページをご覧ください。

✿ ぬくもりサービス

▶ 社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会地域福祉課 板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター1階
☎3964-1185 FAX3964-0245

妊娠中・子育て中のパパ・ママを支えます。会員制の住民参加型有料在宅福祉サービスで、家事や育児補助を行います。1時間900円から(別途年会費1,000円)。

♡ ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)

問い合わせ ▶ ベビーシッター利用支援事業専用コールセンター ☎0120-212-115

- ◆ 事業内容…日常生活上の突発的な事情などのために、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に対し、その利用料の一部を補助します。
- ◆ 対象…板橋区に住所があり、未就学児のお子様と同居している保護者
- ◆ 対象期間…令和6年4月1日から令和7年3月31日までの利用分

- ◆ 利用料補助の上限時間…お子様1人につき年度内144時間まで(多胎児の場合はお子様1人につき年度内288時間まで)
- ◆ 利用料補助の上限金額…(1)日中利用(午前7時～午後10時)1時間あたり2,500円
(2)夜間利用(午後10時～翌朝7時)1時間あたり3,500円
- ◆ 対象となる利用料…ベビーシッター事業者から請求される金額のうち、純然たる保育サービス提供対価(税込)のみ。入会金、会費、交通費等は対象外。
- ◆ 対象のベビーシッター…東京都が定める、ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)の認定事業者。詳細は東京都福祉局のホームページへ。
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/hoiku/bs/itijiazukarijigyoushalist.html>
- ◆ 利用方法…(1)東京都の認定事業者一覧から事業者を選び、直接利用契約を結びます。予約時に「東京都のベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)を使いたい」旨を必ず事業者伝えてください。
(2)サービスを利用後、利用料金をベビーシッター事業者に直接お支払いください。事業者から「ベビーシッター補助事業要件証明書」「領収書」及び「利用明細書等」の発行を受けてください。
(3)申請書、内訳表(区ホームページからダウンロードできます)、添付書類をそろえて区に補助金を申請してください。
- ◆ 申請書送付先…株式会社パソナライフケア(板橋区委託事業者)
〒107-0062東京都港区南青山3-1-30
株式会社パソナライフケア・板橋区ベビーシッター担当宛

♡ ファミリー・サポート・センター事業

問い合わせ・登録申請先 ▶ 子ども家庭総合支援センター子育てサポート(本町24-17) ☎5944-2381

保育園の送り迎えや、ちょっとした用事のために1時間からでも子どもを預けることができます。子どもを預ける人と保育する人がそれぞれ利用会員・援助会員として登録し、子育てを地域で相互援助する事業です。

Q.1 利用会員になれるのは？

板橋区に住所があり、対象となる子どものいる一時保育などを希望する方です。

Q.2 援助会員とは？

- ◆ 資格…板橋区に住所があり、育児支援活動に熱意のある20歳以上70歳未満の健康な人で、区が実施する子育て支援員養成講座等を修了した人。
- ◆ 活動内容…会員の自宅や利用会員が指定する場所での一時保育、保育園などへの送迎です。
※保護者がいないところでの援助です。

Q.3 利用できるのは？

- ◆ 対象…生後43日～12歳の子ども(小学校6年生の3月31日まで利用可)
- ◆ 時間…利用会員が希望する時間で援助会員が活動可能な時間(宿泊不可)
- ◆ 料金…一人1時間あたり800円(9時～17時以外の時間帯や土・日曜日、祝日、12/29～1/3は、900円)すすくカードの利用ができます。⇒P15参照
※利用前日の21時以降にキャンセルした場合、キャンセル料が必要です。

Q.4 利用するには？

まず利用会員の登録申請が必要です。登録方法及び利用方法の詳細はホームページをご覧ください。

- ◆ 申し込み…子ども家庭総合支援センター子育てサポート ☎5944-2381

妊娠・出産～初めまして、赤ちゃん～

♡ 妊娠したら

妊娠おめでとうございます。おなかの赤ちゃんのことや、これからの生活の変化を考えると、不安もいっぱいですね。心配なときは、お近くの健康福祉センターへお気軽に相談してください。

❀ まず近くの窓口へ▶▶▶ 妊娠届出書の提出

📞 健康推進課 ☎3579-2313 FAX3962-7834

「妊娠届出書」は、下記の窓口においてあります。

- ・各健康福祉センター ・各区民事務所
- ・戸籍住民課証明係(板橋区役所本庁舎1階)

必要な事項を記入し提出すると、「母子健康手帳」と「妊婦健康診査受診票」などが入った「母と子の保健バッグ」が渡されます。

これで、妊娠から出産・育児に至るまで、さまざまな行政サービスが受けられます。



マタニティマーク

◎ 母子健康手帳

母子健康手帳は、お母さんやお子さんの健康の状態や成長の様子を記録します。診察や保健指導などを受けるときは、必ず持参し、必要に応じて書き入れてもらいましょう。

母子健康手帳は、お子さん1人につき1冊となります。双子(ふたご)以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、新たに母子健康手帳をお受け取りください。

⇒使用に支障をきたすほど破れたり、汚れたり、また、なくしたりしたときは、母子健康手帳の再交付を受けてください。

◎ 母と子の保健バッグ

東京都内の契約医療機関で利用できる妊婦健康診査受診票(14枚)、妊婦子宮頸がん検診受診票(1枚)、妊婦超音波検査受診票(4枚)、新生児聴覚検査受診票(1枚)、妊婦歯科健診受診券(1枚)などが入っています。

また、児童手当、子ども医療証の案内や申請書をあわせてお渡ししています。

◎ 妊婦・出産ナビゲーション事業

妊婦・出産ナビゲーション事業では、妊婦面接から始まり、切れ目なくお母さんと赤ちゃんのサポートをしています。妊婦面接では保健師または助産師が、妊娠期の健康相談・子育てに関する相談をお受けしています。また育児支援の制度・サービス等をご案内したり、それぞれの不安や困りごとの対応と一緒に考えることで安心して出産・子育てにのぞめるようサポートします。

* ご出産前に妊婦面接を受けていただいた方には、育児パッケージをお渡しします。詳しくは、ホームページをご覧ください。

◆ 面接実施場所

各健康福祉センター(事前予約が必要です。区のホームページをご確認ください。)

板橋区役所健康推進課(板橋区役所戸籍住民課証明係、妊娠届を提出した方のみ)

◆ 費用…無料

◎ 出産・子育て応援事業

全ての妊婦・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として、「伴走型相談支援」と「経済的支援」を一体的に実施します。

◆ 伴走型相談支援

妊婦さんと乳幼児を養育する子育て世帯を対象に、既存の取り組みをいかながら相談支援を行います。

◆経済的支援

- ・妊婦1人につき5万円相当の電子クーポン
 - ・お子さん1人につき5万円相当の電子クーポン
- ※専用ウェブサイトから子育て関連用品・子育て支援サービスなどを選択できる電子クーポンです。いずれも、支給要件があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

◆定期健診を受けましょう▶▶▶妊婦健康診査

◎妊婦健康診査

- ◆受診時期…妊娠中の定期的な健康診査は、下記の表を参考に受けてください。

理想的な妊娠中の健康診査の回数	公費による受診	
妊娠満23週までは、4週間に1回	14回	妊婦子宮頸がん検診1回 妊婦超音波検査4回
妊娠満24週から35週までは、2週間に1回		
妊娠満36週以降分娩までは、1週間に1回		

- ◆医療機関…都内契約医療機関 ※都外の医療機関では利用できません。
- ◆費用…一部助成・上限あり(受診票にない検査項目を行った場合は自己負担額が発生します。)
- ◆問い合わせ…健康推進課 ☎3579-2313 FAX3962-7834

【里帰り出産等による妊婦健康診査費用の助成】

板橋区では、里帰り出産等のために、区で交付した妊婦健康診査受診票が利用できず、都内契約医療機関以外で自費で妊婦健康診査を受診した方に対して、費用の一部を助成します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

◎保健指導票

住民税非課税世帯または生活保護世帯の妊婦・産婦や乳児(新生児を含む)を対象に、都内の指定医療機関で保健指導(健康診査)を公費負担で受けることができる保健指導票を交付します。対象により交付条件が異なりますので詳しくはお問い合わせください。

- ◆問い合わせ…各健康福祉センター

◎妊婦歯科健診

母と子の保健バック(P18)に同封の「妊婦歯科健診受診券」を使用して妊娠中1回、無料で歯科健診を受けることができます。詳しくは板橋区ホームページをご覧ください。

- ◆問い合わせ…健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎3579-2727

◎母親学級・両親学級

母親学級では、保健師、助産師、歯科衛生士、管理栄養士が妊娠中・産後に大切なことや必要なことをわかりやすくお話しします。日程・申し込みについては、板橋区ホームページをご覧ください。

【母親学級】

- ◆内 容…1日目 講義「産前産後の体と心の変化」
体験「赤ちゃんのお世話」
2日目 講義・試食「妊産婦さんのための栄養と食事」
講義「母と子のお口の健康」
- ◆対象…初めて赤ちゃんを迎える概ね妊娠20週以降の方(妊婦さんのみ)
- ◆問い合わせ…各健康福祉センター

◎妊婦訪問指導

妊娠や出産について、心配や不安のある方は、保健師または助産師が訪問してお話を伺ったり相談をお受けしています。妊娠8か月アンケートや電話での相談も受け付けていますので、お気軽に各健康福祉センターへご連絡ください。(無料)

- ◆問い合わせ…各健康福祉センター

【大切な健康診査】

おなかの赤ちゃんの発育はめざましく、それにつれて母体にもさまざまな変化が起きます。定期的に医療機関などで健康診査(妊婦健診)を受け、赤ちゃんの育ちぐあいや血圧・尿などの状態をみてもらいましょう。健康診査の間隔は妊娠23週までが4週間に1回、妊娠24-35週が2週間に1回、妊娠36週以降が週1回です。

【不安な点は積極的に質問を】

日常生活や栄養・環境のことなど、不安なことがあったら遠慮なく健康診査(妊婦健診)のときに、医師・助産師・栄養士などに相談しましょう。また、母親学級や両親学級などにもぜひ出席してください。

【休息と睡眠を十分に】

妊娠初期である11週(第3月)頃までと後期28週(第8月)以降はからだの調子が変わりやすく大切な時期です。仕事のしかたや休息の方法、食事のとり方などに無理せず工夫をしましょう。

【妊娠中の夫の協力】

妊婦の心身の安定には夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわったりねぎらったりすることにより、妊婦の気持ちがやわらぎ、励みになるものです。妻の妊娠の約40週間は、夫にとっても「父親」になっていく大切な準備期間です。この時期に夫婦で協力し、二人にとって子どもとの生活で大切にしたい事など、じっくり話し合ってみましょう。

【注意したい症状】

次のような症状が出たら、急いで診察を受けましょう。

むくみ、性器出血、腹痛、発熱、下痢、がんこな便秘、強い頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、つわりで衰弱がひどい、ふだんとちがったおりもの、イライラしたり動悸がはげしく不安感がある、今まであった胎動を感じなくなった、下腹部が張って安静にしてもおさまらないなど。

【薬の影響について】

妊娠中の薬の影響については、事前にその必要性や効果、副作用について医師や薬剤師から十分説明を受け、適切な用量・用法を守りましょう。

【妊娠中、気をつけたい感染症

胎児に影響を与える感染症も】

妊娠中には風しん、りんご病、水ぼうそう、トキソプラズマなどの感染症に注意しましょう。妊娠中に初感染すると胎児に影響を与えるものもあります。清潔に心がけ、うがい、手洗いを欠かさないようにしましょう。

【妊娠後半期に入ったら】

妊娠後半期(妊娠20週:第6月以降)に起こりやすいトラブルのうち、特に注意しなければならないのが妊娠高血圧症候群と貧血です。どちらも胎児の発育に影響し、母体を弱めることがあります。しかし、軽いうちに注意し治療を受ければ、胎児や母体に影響をほとんど残しません。予防と早期発見につとめましょう。

【里帰りのお産】

里帰り分娩などを望むときは、前の医師から紹介状をもらいます。また、分娩前後を住所以外で過ごす場合は、住所地および帰省先の市区町村の母子保健担当に連絡し、その地域のサービス(新生児訪問など)の説明を受けましょう。

【母乳のすすめ】

赤ちゃんに母乳を与えるには、妊娠中から乳房や乳首の準備をしておくことが大切です。医師や助産師などに相談し、手入れの開始方法を教えてもらいましょう。

【たばこは…】

妊娠中の喫煙は、胎児の発育に影響することがあります。また、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群(SIDS)と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、周囲の人も妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙をやめましょう。

【アルコールは…】

アルコールは胎盤を通過しやすく、少量でも飲酒をすれば胎児もお酒を飲んだことになります。赤ちゃんの発育にも影響を及ぼしますので、妊娠中は飲酒をやめましょう。

妊娠中の過ごし方

【歯の健康】

妊娠すると、ホルモンバランスの変化や生活習慣の変化により、むし歯や歯周病のリスクが高まります。1日1回は丁寧な歯みがきを心掛け、お口の中を清潔に保ちましょう。ご自身のお口の中の状態を知るためにも、体調の良い時に、歯科健診を受けることをおすすめします。

【食生活】

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事は大切です。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

産後の過ごし方

【産後の健康にも注意】

お産のあとは、赤ちゃんのお世話に気をとってお母さん自身のからだの健康については後回しにしがちです。産後健診では医師の診察を受けましょう。

また、妊娠中や分娩のときに異常があった場合は、引き続きその治療を受けなければなりません。

【赤ちゃん和家人のかかりつけ医】

産後は何かと不安がともないがちです。育児に備え、かかりつけの医師を決め、ふだんから相談に応じてもらいましょう。

母と子の健康カレンダー

妊 娠

出産誕生

4か月

6か月

9か月

1歳

1歳6か月

3歳

4歳

5歳

妊婦歯科健診(妊婦中のみ) P19参照

母親学級・両親学級

乳幼児歯科健診

妊婦面接・相談

訪問型産後ケア

妊婦訪問

宿泊型産後ケア

新生児等訪問

乳幼児訪問

保健指導票の交付
新生児聴覚検査受診票の交付
妊婦健診受診票の交付
母子健康手帳の交付

出生届
出生通知票提出(郵送等)

1か月児健診(病院等)
新生児聴覚検査(生後50日以内)
5種混合または四種混合ヒブ3回
1か月頃
口腔2・3回
小児3回
B型肝炎2回

4か月児健診
離乳食講習会 BCG

6か月児健診
B型肝炎1回

9か月児健診

麻しん・風しん混合1期

水痘(1回)

ヒブ・小児追加1回 ※五種混合を接種した場合は「」は接種しない

1歳6か月児健診

1歳6か月児歯科健診

水痘(1回)
五種混合または四種混合(追加1回)

3歳児健診

日本脳炎(2回)

4歳児健診(希望者のみ)

日本脳炎(追加1回)

5歳児健診(希望者のみ)

麻しん・風しん混合2期

妊婦健診(病院等)

～23週 4週に1回 | 24週～35週 2週に1回 | 36週～ 週1回

※P13～P14及び
P18～P19参照

妊娠・出産
初めまして、赤ちゃん！

♡ 妊娠・出産費用の助成など

妊娠・出産は、家族にとって一大イベント。費用もかかります。条件がそろえば、利用できる助成制度があります。ただし、所得制限があったり、出産後には利用できなかったりするものもあるので、注意が必要です。

🌸 妊娠高血圧症候群等医療費助成

▶ 各健康福祉センター

妊婦が、次の病気で入院医療を必要とする場合は、医療費の助成制度を利用できます。

ただし、入院見込日数が26日以上または、前年の所得税が3万円以下の世帯の方が対象となります。

◆ 対象疾病…妊娠高血圧症候群、糖尿病及び妊娠糖尿病、貧血、産科出血、心疾患

🌸 保健指導票

▶ 各健康福祉センター

住民税非課税世帯または生活保護世帯の妊婦・産婦や乳児（新生児を含む）を対象に、都内の指定医療機関で保健指導（健康診査）を公費負担で受けることができる保健指導票を交付します。対象により交付条件が異なります。詳しくはお問い合わせください。

🌸 高額療養費

▶ 国保年金課国保給付係 ☎3579-2404

通常の妊娠や出産にかかる費用は全額自己負担ですが、国民健康保険に加入している方で、帝王切開など、保険適用の負担額が高額になった場合、自己負担限度額を超えた部分が支給されます。なお、限度額適用認定証を提示することにより保険診療分の支払いが自己負担限度額までとなります。詳しくはお問い合わせください。

🌸 出産育児一時金

▶ 国保年金課国保給付係 ☎3579-2404

国民健康保険に加入している方が、出産したとき、子ども1人につき50万円を世帯主に支給します。妊娠85日以上で死産（人工・自然流産を含む。）でも支給されます。この場合、医師の証明が必要です。ただし、他の社会保険等からこれに相当する給付がある場合は、支給されません。また、区が医療機関へ出産育児一時金の支払いをすることで、退院時の負担を軽減する、直接支払制度があります。手続きは医療機関でできますのでご確認ください。

🌸 国民健康保険料の産前産後の減額制度

▶ 国保年金課国保資格係 ☎3579-2406

国民健康保険に加入している方は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民健康保険料が減額されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民健康保険料が減額されます。詳しくはお問い合わせください。

🌸 国民年金保険料の産前産後の免除制度

▶ 国保年金課国民年金係 ☎3579-2431

国民年金第1号被保険者の方は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。詳しくはお問い合わせください。

🌸 入院助産

▶ 各福祉課総合相談係

赤塚福祉課総合相談係 ☎3938-5126

板橋福祉課総合相談係 ☎3579-2322

志村福祉課総合相談係 ☎3968-2331

入院して出産する費用を支払うことが困難な方が指定病院を利用して出産できる制度です。所得制限があり、出産後の利用はできません。

❁ 確定申告(医療費控除)

📍板橋税務署 ☎3962-4151 自動ダイヤル相談

1年間に支払った医療費の総額が10万円(所得金額により10万円以下になる場合があります。)を超える場合、確定申告をすることにより、支払った税金が還付されることがあります。

◆医療費として認められるもの

- ・出産までの定期健診費
- ・分娩費、入院費
- ・入退院時や通院にかかった電車やバス代など

♡ 赤ちゃんが生まれたら

待望の赤ちゃん誕生、おめでとうございます。赤ちゃんの生まれた家庭に板橋区ではさまざまな支援を行っています。何か困ったこと、わからないことがあったら、遠慮なく担当係へご連絡ください。

❁ 出生届

📍戸籍住民課戸籍係 ☎3579-2202/赤塚支所住民サービス係 ☎3938-5113

赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に届け出る必要があります。

◆必要なもの

- ・出生届書(出産後、病院・産院で受け取ってください)
- ・母子健康手帳

※出生証明書は、出産した病院の医師等が記入したものを添付してください。

※届出人は、原則としてお子さんの父または母です。届出人が署名したあと届書を区役所に持参するのは、お子さんの父母以外の方でもかまいません。

❁ 新生児聴覚検査

生まれた赤ちゃんに実施する、新生児聴覚検査にかかる費用の一部を助成します。受診期間は出生日を0日と起算して生後50日に達する日までです。検査はできるだけ退院前に、出産した病院で受けてください。受診票は、妊娠届出時にお渡しする「母と子の保健バッグ」の中に入っています。

◎里帰り出産等による新生児聴覚検査の助成

受診票が使用できない医療機関で検査を受けた方に対し、その検査費用の一部を助成します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

❁ 養育医療

📍各健康福祉センター

赤ちゃんの出生体重が2,000g以下、あるいは強い黄だんなどで医師が入院養育を必要と認めた場合、指定の医療機関に入院すると医療の給付が受けられます。

❁ 出生通知票(母子健康手帳内綴入)

📍各健康福祉センター

赤ちゃんが生まれたら、「出生通知票」を郵送してください。赤ちゃんの名前が決まる前でも結構です。この通知をもとに新生児等訪問を行います。また、出生通知票の提出は、電子申請サービスが利用できます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

※出生体重が2,500g未満の場合は、必ず出生通知票のご提出をお願いします。

❁ 新生児等・産婦訪問(乳児家庭全戸訪問事業)(出生通知票で申込)

📍各健康福祉センター

出生通知票をもとに、助産師または保健師が赤ちゃんの生まれたご家庭に訪問します(生後120日以内)。出生通知票のご提出がない場合は、健康福祉センター保健師からご連絡を取らせていただきます。

詳しくは、区ホームページをご覧ください。(電子申請や電話申込もできます。)

❁ 多胎児家庭支援事業(移動経費補助)

📍健康推進課母子保健係 ☎3579-2313

0歳、1歳、2歳の双子・三つ子のお子様を同じ世帯で養育されているご家庭を対象に、乳幼児健康診査や育児相談などを利用する際の外出時のタクシー費用の一部を助成します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

妊娠・出産
〜初めまして、赤ちゃん〜

♥ 産後ケア事業(宿泊型・通所型・訪問型)＜申込制＞

🌸 訪問型産後ケア事業

📍 各健康福祉センター

産後のお母さんが安心して子育てができるよう、助産師がケアやアドバイスをします。
※お申し込みから訪問まで数日かかりますのでご了承ください。

利用期間	産後1年以内(沐浴指導は生後28日以内) ※お子さんの1歳の誕生日前日まで	
内容 ご希望により、右記 内容を組み合わせ て利用できます。	育児の アドバイス	産後のお母さんと赤ちゃんの体調や育児の心配事、困り事について、助産師がお話を伺い子育てが安心してできるよう、アドバイスします。
	乳房の管理	乳房の状態をチェックし授乳についてのアドバイス 乳腺炎等で発熱しているなど、治療を要する状態の場合は、利用対象外となります。
	沐浴指導	赤ちゃんのお風呂の入れ方、洗い方などのアドバイス ※生後28日以内
料金	600円 ※すくすくカードが利用可能です。(下欄参照)	
すくすくカード について	・すくすくカードが2回まで利用できます。(すくすくカード1枚=1回分) ・双子の場合は、お子様1人につき、1枚のすくすくカードが必要です。	
回数	5回まで	

🌸 宿泊型産後ケア事業

📍 健康推進課母子保健係 ☎3579-2313

赤ちゃんと一緒に施設に宿泊してお母さんと赤ちゃんのケアや授乳相談・育児相談を受けていただくことで、ご自宅に戻ってからも安心して子育てできるようサポートする事業です。

詳しくは健康推進課母子保健係にお問い合わせください。

※宿泊型産後ケア事業には「すくすくカード」は使用できません。

🌸 育児支援ヘルパー派遣

⇒詳しくは、P16参照

🌸 産前産後支援事業(産後ドゥーラ)

📍 子ども家庭総合支援センター支援課管理・サービス調整係 ☎5944-2371

- ◆ 事業内容…産前・産後に、専門的な資格を持つ「産後ドゥーラ」が訪問し、お母さんのサポートや家事・育児の支援を行います。
- ◆ 対象…板橋区内に住所がある、妊娠中(母子健康手帳の取得後)及び生後6か月未満のお子さんと同居されている方
- ◆ 利用上限時間…30時間(多胎児の場合は60時間)
- ◆ 利用可能時間…月曜日から日曜日(祝日含む)の午前9時から午後8時まで(12月29日から翌1月3日を除く)
- ◆ 利用料金…1時間につき1,300円(住民税非課税世帯半額、生活保護受給世帯免除)
※お出かけ同行時の交通費等、実費が発生するときは、追加でお支払いください。
- ◆ サービス内容…食事の支度・片付け、食材や生活必需品の買物、掃除、洗濯、授乳・おむつ替え・沐浴の補助、きょうだいのお世話、通院などの同行、育児相談・助言など
※引越越し作業などの日常的な家事にあたらぬ作業や、託児目的での利用、保護者不在時の利用はできません。
- ◆ 利用方法…まず利用登録申請が必要です。登録方法及び利用方法の詳細は、ホームページをご覧ください。

♡ 子育て費用の援助

子育てには何かとお金が必要です。赤ちゃんが誕生したら、児童手当の申請は、出生届と一緒に手続きを。手当の種類によって所得限度額に違いがあるので、よく確認をしましょう。手当は、受給要件に該当する児童の保護者に支給されます。なお、記載されているそれぞれの手当の金額は、法律の改正等により変更になる場合があります。詳しくは担当係へお問い合わせください。

🌸 児童手当

📍 子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2477 / 赤塚支所住民サービス係 ☎3938-5113

対象は、中学校修了前の児童(15歳になった最初の3月まで)

- ・0歳～3歳誕生月 15,000円
- ・3歳誕生月の翌月～小学校修了前 (第1子・第2子) 10,000円
(第3子以降) 15,000円
- ・中学生 10,000円
- ・所得制限限度額以上、所得上限限度額未満である場合 5,000円
- ・所得上限限度額以上である場合 支給対象外

※令和6年10月より、児童手当の制度が変わり、手当額や所得制限等が変更になる場合がございます。

※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

板橋区 HP



🌸 児童扶養手当

📍 子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2477 / 赤塚支所住民サービス係 ☎3938-5113

対象は、父又は母がいらない(父又は母が心身に重度の障がいのある場合などを含む)18歳になった最初の3月31日までの児童(心身に中程度以上の障がいのある児童は20歳未満)

- ・児童1人の場合 【全部支給】45,500円 【一部支給】10,740円～45,490円
- ・児童2人の場合 【全部支給】10,750円加算 【一部支給】5,380円～10,740円加算
- ・児童3人目以降 1人につき【全部支給】6,450円加算 【一部支給】3,230円～6,440円加算

🌸 特別児童扶養手当

📍 子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2477 / 赤塚支所住民サービス係 ☎3938-5113

対象は、次のいずれかに該当する20歳未満の児童

- ・愛の手帳1・2・3度程度
- ・身体障害者手帳1・2・3級程度、下肢4級程度の一部
- ・長期間安静を要する病状または精神の障がい(自閉スペクトラム症等)により日常生活に著しい制限を受ける方

※なお、複数の障がいがある場合は、個々の障がいの程度が上記より軽度な場合でも該当となる場合があります。

【1級】55,350円 【2級】36,860円

妊娠・出産
初めまして、赤ちゃん！

❀ 児童育成手当

📍 子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2477 / 赤塚支所住民サービス係 ☎3938-5113

1. 育成手当

対象は、父又は母がいない(父又は母が心身に重度の障がいのある場合などを含む)18歳になった最初の3月までの児童1人につき13,500円

2. 障害手当

対象は、次のいずれかに該当する20歳未満の児童

- ・愛の手帳1・2・3度程度
- ・身体障害者手帳1・2級程度
- ・「脳性まひ」又は「進行性筋委縮症」 1人につき15,500円

※その他障がいの程度や等級が上記以外でも、診断書の提出により認定になる場合があります。

❀ 子ども医療費助成

📍 子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2477

対象は、18歳になった最初の3月31日までの児童

保険診療の範囲内で、自己負担となる医療費を助成する制度です。申請された方に医療証を発行します。

❀ 子育て・介護支援融資(すくすく・ささえ)

📍 東京都産業労働局雇用就業部労働環境課 ☎5320-4653

中央労働金庫 ☎0120-86-6956 / 東京都信用組合協会 ☎3567-6211

妊娠中から20歳までのお子様の子育て費用、介護休業中の生活費及び介護に関する費用を東京都が低利で融資します。(入学金・授業料等の教育費や子育てに必要な物品の購入費用、塾やおけいこごとの費用としてもご利用いただけます。)

- ◆ 融資額…100万円以内
- ◆ 年利…1.5% (令和5年4月1日現在・固定金利)
- ◆ 返済期間…5年以内

※その他要件があります。 ※融資に当たっては審査があります。



♡ ひとり親の子育てを応援

ひとり親で子育てする方のためにさまざまな手当や助成があります。利用するためには、所得などの制限があります。わからないことは、担当係に問い合わせをしたうえで申請しましょう。

🌸 ひとり親家庭等医療費助成

📍 子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2477

対象は、父又は母がいない(父又は母が心身に重度の障がいのある場合などを含む)18歳になった最初の3月31日までの児童(心身に中程度以上の障がいのある児童は20歳未満)と、その親または養育者。

保険診療の範囲内で自己負担となる医療費を助成する制度です。住民税課税世帯の方は一部自己負担金があります。

🌸 ひとり親家庭休養ホーム

📍 各福祉課総合相談係

ひとり親家庭の親と18歳以下(児童が18歳に達する日の属する年度の末日まで)の児童が区が指定した日帰り施設を無料または低額な料金で利用できます。(年度内1人1回)

🌸 ひとり親家庭ホームヘルパー派遣

📍 各福祉課総合相談係

小学校修了前の子どもを養育しているひとり親家庭で、就労や一時的な病気で育児・家事にお困りの時、ホームヘルパー派遣を利用できます。所得制限はありませんが、所得に応じて費用の一部負担があります。

🌸 児童扶養手当・児童育成手当 ⇒P25～P26参照

🌸 母子及び父子福祉資金

📍 各福祉課総合相談係

6か月以上都内に在住する20歳未満の子ども等を扶養している母子及び父子家庭等を対象に、修学・就学支度・生活など12の資金の貸付を行います。

🌸 女性福祉資金

📍 各福祉課総合相談係

配偶者のいない25歳以上の女性、または25歳未満で親・子・兄弟姉妹などを扶養している女性を対象に修学・就学支度・技能習得資金などの貸付を行います。連帯保証人が1人必要です。

🌸 母子生活支援施設

📍 各福祉課総合相談係

子どもが18歳未満の母子家庭で、様々な理由により安定した生活が難しく、子どもの養育が十分できない場合に親子で入所できます。

🌸 資格取得と就労支援

📍 各福祉課総合相談係

① 自立支援教育訓練給付金

就職のために役立つと認められる指定教育訓練講座を受講し、修了した場合、受講料の一部を支給します。受講開始前に申し込みが必要です。

② 高等職業訓練促進給付金等

就業に有利な資格を取得するために養成機関で修業する際に、生活費の負担軽減を目的として、その修業期間中は高等職業訓練促進給付金を、修了時には修了支援給付金を支給します。

③ 高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

高卒認定試験合格のための講座を受講し、修了した場合、受講料の一部を支給します。受講開始前に申し込みが必要です。

④ 母子・父子自立支援プログラム策定事業

ひとり親の方のニーズに沿ったプログラムを策定し、自立に向けてお手伝いします。

◆ 対象者…児童扶養手当受給中の方、または同様の所得水準の方

🌸 養育費確保支援補助金

📍 各福祉課総合相談係

養育費の取り決めに関する公正証書の作成や家庭裁判所への調停申し立て等にかかる経費を補助します。補助金の支給を希望される方は事前相談が必要となります。

妊娠・出産
初めまして、赤ちゃん！

♥ 障がいのあるお子さんや家庭のために

すべての子どもに健やかな成長を保障するために、さまざまな援助のサービスがあります。障がいのあるお子さんや保護者の方を対象とした各種サービスのご利用については、それぞれの担当窓口にご相談ください。

✿ 手帳の交付

▶ 障がいサービス課障がい相談係 ☎3579-2362

◎ 身体障害者手帳

肢体・体幹・視覚・聴覚・平衡機能・音声・言語・そしゃく・心臓・腎臓・呼吸器・膀胱直腸・小腸・免疫機能・肝機能などに障がいのある方が、各種の援護を受けるために必要な手帳です。

◎ 愛の手帳

知的障がいのある方が、各種の援護を受けるために必要な手帳です。

- ◆ 18歳未満の方は、子ども家庭総合支援センター ☎5944-2374
- ◆ 18歳以上の方は、東京都心身障害者福祉センター ☎3235-2961

✿ 精神障害者保健福祉手帳の交付

▶ 各健康福祉センター

上板橋健康福祉センター ☎3937-1041	板橋健康福祉センター ☎3579-2333
志村健康福祉センター ☎3969-3836	赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
	高島平健康福祉センター ☎3938-8621

精神障がいのある方が、各種の支援を受けることができます。

- ◆ 申請に必要なもの
- ・ 所定の申請用紙 ・ 診断書(健康福祉センターに様式あり) ・ 写真

✿ 精神障がい者(児)医療費の助成

▶ 各健康福祉センター

- ・ 精神障がいでも通院治療している方に医療費を助成します。
- ・ 18歳未満の方が精神疾患で入院して健康保険で治療を受けた場合も、医療費を助成します。

✿ 心身障害者(児)手当

▶ 障がいサービス課障がい相談係 ☎3579-2362 FAX3579-2364

◎ 心身障害者福祉手当(区の制度)

身体障害者手帳1級～3級又は愛の手帳をお持ちの方、脳性麻痺又は進行性筋萎縮症の方、区指定の難病で特定疾病の医療費助成を受けている方が受給できる手当。手当額は障がいの程度により異なります。年齢・所得制限あり。児童育成手当(障害手当)を受給している方は対象になりません。

◎ 重度心身障害者手当(都の制度)

重度の心身障がいのある方で、常に複雑な介護を必要とする方が受給できる手当。所得制限あり。

◎ 障害児福祉手当(国の制度)

重度の心身障がいのある方で、常に介護を必要とする20歳未満の方。所得制限あり。

◎ 特別児童扶養手当(国の制度)⇒P25参照。所得制限あり。

◎ 児童育成手当(区の制度)「障害手当」⇒P26参照。所得制限あり。

※ただし、いずれの手当も施設入所児童は対象外です。

✿ 心身障がい児余暇活動支援事業

▶ 障がい政策課計画推進係 ☎3579-2361 FAX3579-4159

心身障がい児のスポーツ、レクリエーションの活動を自主的に行っている団体に指導員を派遣します。

❁ 心身障がい者医療費の助成 ❁ 障がいサービス課障がい相談係 ☎3579-2362 FAX3579-2364

身体障害者手帳1級2級(内部障がいはいは3級まで)、愛の手帳1度2度、精神障害者保健福祉手帳1級の方を対象に、マル障受給者証を交付します。病院等で診療を受けたときに、健康保険の自己負担分の一部を助成します。(所得制限あり)

❁ 障がい児(者) 歯科診療 ❁ 板橋区歯科衛生センター 常盤台3-3-3 ☎3966-9393

一般の歯科医院での歯の治療が困難な障がい児(者)に対し、歯科診療・ブラッシング指導を行います。

❁ 自立支援医療(育成医療) ❁ 各健康福祉センター

18歳未満の方で、身体に機能障がいがあり、手術などにより機能回復が見込まれる方の医療費を助成します(保護者の所得制限あり)。指定医療機関で受診してください。

❁ 緊急保護(区の制度) ❁ 障がい政策課施設係 ☎3579-2363 FAX3579-4159

1歳以上の障がい児(者)の介護者が、介護できなくなったとき、赤塚ホームにおいて一時的に保護を行います。事前に利用登録が必要です。

- ◆ 場所…赤塚ホーム 赤塚6-19-14(赤塚福祉園内) ☎5383-5631 FAX5383-7551
- ◆ 申し込み…直接施設へ

❁ 障がい児への支援 ❁ 障がいサービス課障がい相談係及び障がい児支援係

① 居宅介護(ホームヘルプ)

自宅での入浴、排せつ、食事などの介護サービスがあります。

② 短期入所(ショートステイ)

自宅で介護する方が病気の場合などに、短期間、夜間を含め施設などで入浴、排せつ、食事などの介護を行います。

③ 障害児通所支援

- ◆ 児童発達支援…未就学のお子さんを対象に、日常生活における基本的な動作の指導、集団生活への適応訓練を行います。
- ◆ 医療型児童発達支援…上肢、下肢または体幹機能などに障がいがある未就学のお子さんについて、児童発達支援及び治療を行います。
- ◆ 放課後等デイサービス…就学しているお子さんを対象に生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流促進等の支援を行います。
- ◆ 保育所等訪問支援…保育所などを訪問し、他のお子さんとの集団生活への適応のための専門的な支援を行います。
- ◆ 居宅訪問型児童発達支援…重度の障がいなどにより、外出が著しく困難なお子さんの居宅を訪問して発達支援を行います。

④ 日中一時支援

日中施設で、入浴・排泄・食事などの介護を行います。

⑤ 移動支援

社会生活上必要不可欠な外出および余暇活動などの社会参加のための外出の際の移動を支援します。

⑥ 補装具の購入・修理

心身障がい者(児)等に対して日常生活に必要な補装具を製作・修理する場合、補装具費を支給します。

⑦ 日常生活用具の購入

日常生活の利便性を図るため、在宅の心身障がい者(児)等に対して、日常生活用具費を支給します。

⑧ 住宅設備

住宅の設備改善費の一部を助成します。

※①②④⑤の支援については介護者の状況により支援が受けられます。



子どもの健康 ～すくすく子育て～

♥ 乳幼児の健康診査・育児相談など

子どもの健やかな成長を願って、無料で身体測定や相談などを行っています。健康診査は、子どものこころやからだの成長・発達を確かめる、大切な機会です。また、ことばの遅れや病気の早期発見のきっかけにもなります。

✿ 乳幼児健康診査

📍 各健康福祉センター

健診名	実施場所	対象者	健診の内容	お知らせの方法
4か月児健康診査	健康福祉センター	4か月児 (6か月になる前日まで)	問診、身体測定、診察、育児・栄養相談	2か月になる月の下旬に郵送
6か月児健康診査	都内契約医療機関	6～7か月児 (6か月になる日から8か月になる前日まで)	身体測定、診察、保健指導	
9か月児健康診査		9～10か月児 (9か月になる日から11か月になる前日まで)		
1歳6か月児健康診査	区内契約医療機関	1歳6か月児～1歳11か月児 (1歳6か月～2歳になる前日まで)	身体測定、診察、保健指導	1歳5か月になる月の下旬に郵送
1歳6か月児歯科健診	健康福祉センター		歯科健診、育児・栄養・心理相談、ぜんそく予防指導の問診	
3歳児健康診査	健康福祉センター	3歳児 (4歳になる前日まで)	問診、身体測定、診察、歯科健診、尿検査、視力検査(※)、聴力検査(※)、育児・栄養・心理相談	2歳11か月になる月の下旬に郵送
4歳・5歳児健康診査		4歳・5歳児 (保育園・幼稚園児は除く)	※は3歳児のみ	毎月末、広報いたばしに掲載

※5歳児発達診療

✿ 健康福祉センターのごあんない

名 称	担当の地域
板橋健康福祉センター ☎3579-2333	板橋・稻荷台・大谷口・大谷口上町・大谷口北町・大山町・大山金井町・大山西町・大山東町・加賀・熊野町・小茂根(1丁目1番)・幸町・栄町・中板橋・仲宿・仲町・中丸町・氷川町・双葉町・富士見町・本町・南町・向原・大和町・弥生町
上板橋健康福祉センター ☎3937-1041	上板橋・小茂根(1丁目2番～5丁目)・桜川・東新町・常盤台・東山町・南常盤台
赤塚健康福祉センター ☎3979-0511	赤塚・赤塚新町・大門・徳丸・中台・成増・西台・三園(1丁目)・四葉・若木
志村健康福祉センター ☎3969-3836	相生町・小豆沢・泉町・大原町・坂下・清水町・志村・蓮沼町・蓮根・東坂下・舟渡・前野町・宮本町
高島平健康福祉センター ☎3938-8621	新河岸・高島平・三園(2丁目)

🌸 育児相談

📍 各健康福祉センター

日時・場所はホームページをご覧ください。

◎ 育児相談

健康福祉センターや集会所等で、保健師・栄養士・歯科衛生士による育児相談・身体計測を行っています(一部予約制)。また、電話での相談は、いつでも受け付けていますので、ご利用ください。

◎ お母さんの休み時間(予約制)

毎日の子育てや家事の大変さ、家族や周囲との関係など同じような悩みを持つお母さん同士が安心して気持ちを話せる会を開催しています。

🌸 離乳食

📍 各健康福祉センター

◎ 離乳食講習会(予約制)

健康福祉センターで、5～8か月頃までの離乳食のすすめ方のお話や作り方の紹介を行っています。日時は、毎月末の広報いたばしまたはホームページでお知らせします。

🌸 子ども発達支援センター事業 📍 子ども発達支援センター ☎5917-0905 FAX3974-8755

発達に気がかりのある乳幼児からおおむね15歳までの子どもとその家族などを対象に、発達障がいに関する相談をお受けします。

◆ 相談時間…月～金曜日 9時30分から16時30分／第2・4土曜日 9時30分から12時

※日曜、祝日、年末年始を除く

※出張専門相談…毎週金曜日 志村健康福祉センターにて実施

予約・問合せは上記「子ども発達支援センター」へ

🌸 乳幼児歯科健診

📍 各健康福祉センター

むし歯予防のために就学前までの乳幼児に対し、歯科健診および歯科相談を行っています。

◆ 日時…毎月末の広報いたばしに掲載 ◆ 費用…無料 ◆ 申し込み…健康福祉センター

『広報いたばし』は新聞折り込みのほか区施設や各駅などでも配布しています。

また、区ホームページでもご覧いただけます。

歯と口の健康

健康な歯やお口は、食事をしたり、楽しく会話をしたり、スポーツを楽しむために欠かせません。まず、乳歯をむし歯にしないことが重要です。むし歯予防には、規則正しい生活を送り、お口のお手入れをすることが大切です。

歯のお手入れについて

お口の中は敏感なため、小さなお子さんは歯みがきを嫌がる人が多いです。歯が生える前の早い時期から、お子さんのお口周りやお口の中を保護者の手で優しくさわってあげましょう。

月齢	歯の生え方(本数)	ケア方法
6～8か月頃	下の前歯が生えてくる時期(2本)	お口周りの抵抗をなくすために、1日1回ガーゼ等で歯のふき取りをしましょう。
1歳頃	上下前歯が生えそろう時期(8本)	上の前歯が4本生えてきたら、仕上げみがき用歯ブラシで仕上げみがきをスタートしましょう。
1歳6か月頃	奥歯が生えてくる時期(16本)	1日1回、仕上げみがき用歯ブラシで仕上げみがきをしましょう。 上の前歯はむし歯になりやすいので、丁寧にみがきましょう。
3歳頃	乳歯が全て生えそろう時期(20本)	1日1回、仕上げみがき用歯ブラシで仕上げみがきをしましょう。朝と夜の歯みがき習慣をつけましょう。

※歯ブラシの喉突き事故に注意！

歯ブラシをくわえたまま転倒し、喉を突くなどの事故が1歳～3歳のお子さんに多いです。お子さんが自分で歯みがきをする時は保護者の目が届く範囲で行い、座ってみがきましょう。

おやつや飲み物に注意しましょう

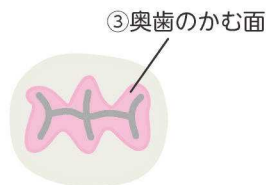
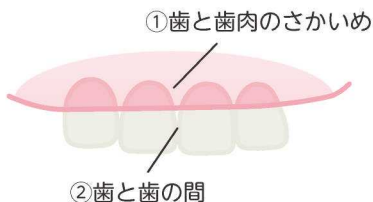
むし歯予防には、歯の汚れを落とすだけでなく、規則正しい食生活を送ることも大切です。甘いお菓子やジュース等はなるべく時間と量を決めて、だらだら食べたり、飲んだりしないように気をつけましょう。また、のどが渴いた時は、水や麦茶を飲む習慣をつけるとよいです。

週1回以上、お子さんのお口の中を観察しましょう

お子さんの歯の色や歯肉の状態を日頃から観察しましょう。特に、むし歯の始まりは、歯の表面が白く濁った色になることがあります。この状態で見つけることができればむし歯を未然に防ぐことができるかもしれません。歯の色や状態が気になる時は、早めに歯科医院を受診しましょう。

◎観察のポイント

むし歯になりやすい部分(①歯と歯肉のさかいめ、②歯と歯の間、③奥歯のかむ面)の唾液をガーゼ等でふき取り、歯の表面を乾燥させてから観察するとよいです。



3歳までを目安にかかりつけ歯科医を見つけ、定期的に歯科健診を受けることをおすすめします。



「いたばし健康プラン」に内包する板橋区食育推進計画では、正しい生活習慣を実践するため、下記の行動目標を設定しています。

🌸 (1) 栄養・食生活

《目標1: 朝食を毎日食べよう・欠食しないようにしましょう》

朝食は、1日を元気に過ごすための活力源です。朝食を食べることで、胃が活動を開始し、体温が上がり、体や脳が活動の準備を整えます。また、食事時間を決めることで「早寝早起き」など、正しい生活リズムを作ることもつながります。

乳幼児期から3食規則正しく食べる習慣を身につけることが大切です。

《目標2: 主食・主菜・副菜がそろった食事をとろう》

主食・主菜・副菜がそろった食事は「日本型食生活」と言われ、米を主食に、魚・肉・卵・大豆や野菜・きのこ・海藻類等を組み合わせた食事パターンです。多様な食品や調理方法の工夫などで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

《目標3: 食塩は控えめに》

味覚が形成される乳幼児期においては、素材の味を活かしながらうす味の習慣をつけることを心がけましょう。

《目標4: 野菜の摂取量を増やそう》

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。成人1人1日当たり350g(小皿5皿分)を目標に、今より1皿野菜料理を増やすことを心がけましょう。

《目標5: 定期的に体重を量ろう》

自分の適正体重を知った上で定期的に体重を量ることは、日常の健康管理の第一歩です。定期的な体重測定は、日常的な意識づけにつながり、体重コントロールに効果的です。また、体の不調などにも早めに気づくことができます。

🌸 (2) 食育推進

「食育」とは、自分で自分の健康を守り、豊かですこやかな食生活を送る能力を育てようというものです。乳幼児から成人、シニアにいたるまで、食を通じた様々な経験、人と人とのふれあいにより、豊かな人間性を育むとともに、食への感謝の念を持ち、健康で豊かな食生活を実践できることをめざします。

《目標1: 共食(誰かと食事を共にする)の機会を増やす》

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場です。

家族や、友人との楽しい食事を通じて、豊かで健康的な食習慣を身につけましょう。

《目標2: 食品の表示を活用する》

食品の表示は、加工食品や生鮮食品などを購入する時、正しく内容を理解し選択したり、適正に使用したりするうえでの重要な情報源となります。自分や自分の家族の健康のために、食品表示を積極的に活用しましょう。

《目標3: 食生活を実践する力を身につける》

自分に適した食生活を送るためには、バランスの良い食事を作るための必要な知識や技術を身につけ、実践していくことが必要です。

食習慣の基礎を身につける時期である子ども達にとっても、「食の体験」を通じて、食への関心を高め、自立した健康な食生活が実践できるようになることが重要です。

《目標4: 食の大切さや食文化を伝える》

旬の食材を使用した料理や地域の伝統食、郷土料理などは、歴史・文化の中で培われてきた貴重な財産であり、健康な食生活実践へのヒントのつまった先人の知恵でもあります。食の大切さや地域の風土や食材を活かした食文化を伝えていきましょう。

♥ 予防接種

感染症は、今でも子どもの健康をおびやかしている病気ですが、予防できるものです。感染症から子どもを守るために、予防接種は大きな力を発揮してきました。感染症に対する治療法が進歩してきた現在においても、予防接種は非常に効果の高い予防手段ですので、子どもの健康を守るために予防接種を受けましょう。(里帰り出産先で接種をご希望の方はHPをご覧ください)

🌸 定期予防接種

予防接種名		接種回数	接種対象年齢 (法律で定められた期間)	標準的な接種時期 (望ましい接種時期)	区よりの 通知時期
ロタウイルス ※1	1価 ワクチン	2回	出生6週0日後～24週0 日後まで	初回接種については 生後2か月～14週6日後まで	生後1か月
	5価 ワクチン	3回	出生6週0日後～32週0 日後まで		
B型肝炎		3回	生後12か月に至るまで	生後2か月～9か月に至るまで	生後1か月
ヒブ ※2 ※4	初回	3回	生後2か月から60か月に 至るまで	生後2か月～7か月に至るまで	生後1か月
	追加	1回		初回接種終了後、7～13か月	
小児用肺炎球菌 ※2	初回	3回	生後2か月から60か月に 至るまで	生後2か月～7か月に至るまで	生後1か月
	追加	1回		初回接種終了後、60日以上かつ生後12 ～15か月	
四種混合1期 ※4	初回	3回	生後2か月から90か月に 至るまで	生後2か月～12か月に至るまで	生後1か月
	追加	1回		初回終了後、12～18か月	
五種混合1期 ※4	初回	3回	生後2か月から90か月に 至るまで	生後2か月～7か月に至るまで	生後1か月
	追加	1回		初回接種終了後6か月～18か月	
BCG		1回	生後12か月に至るまで	生後5か月～8か月に至るまで	生後1か月
水痘		2回	生後12か月から36か月に 至るまで	1回目 生後12～15か月 2回目 1回目後6～12か月まで	生後11か月
麻しん風しん混合1期		1回	生後12か月から24か月に至るまで		生後11か月
麻しん風しん混合2期		1回	幼稚園年長相当(小学校就学前年度4月1日～3月31日)		接種対象期間の 前年度末
日本脳炎1期	初回	2回	生後6か月から90か月に 至るまで	3歳	2歳11か月
	追加	1回		4歳(初回終了後おおむね1年の間隔を置いて)	
日本脳炎2期		1回	9歳以上13歳未満	9歳	8歳11か月
二種混合2期		1回	11歳以上13歳未満	11歳	10歳11か月
ヒトパピローマ ウイルス感染症 ※3		3回	小6～高1相当の女性	中1	小学6年生になる 直前の3月末
ヒトパピローマ ウイルス感染症 (特例措置)			平成9年4月2日生～平成20年4月1日生の女性の方は、全3回のうち未接種回数分を、令和7年3月31日まで公費負担で接種できます。接種を希望する場合は、予診票の発行手続きが必要です。		

法律で定められた接種対象年齢であれば、全額公費負担(無料)です。

- ※1 ロタウイルスワクチンは2種類あり、どちらか一種類のワクチンでそれぞれの回数を接種します。
- ※2 接種開始年齢によって接種回数が異なります。区ホームページをご覧ください。
- ※3 ヒトパピローマウイルス感染症については、平成25年6月14日より、積極的な勧奨を差し控えておりましたが、令和3年11月26日より勧奨再開となりました。
- ※4 令和6年4月1日以降に接種を開始する場合は五種混合を接種します。すでに四種混合+ヒブで接種を開始している場合はそのまま継続します。

上記予防接種のほかに

- ・日本脳炎特例措置として平成7年4月2日生～平成19年4月1日生の方に限り、初回(2回)、追加(1回)、2期(1回)のうち未接種回数分を20歳未満までの間に公費負担で接種できます。接種を希望する場合は、予診票の発行手続きが必要です。

詳しくは、予防対策課予防接種係、各健康福祉センターにお問い合わせください。

予診票がない場合は、母子健康手帳をお持ちになり、健康福祉センターへお越しください。

- ◆お問い合わせ…予防対策課予防接種係 ☎3579-2318

♡ 子どもが病気・けがをしたとき

🌸 小児平日夜間診療

- 📍 板橋区平日夜間応急こどもクリニック 大谷口上町30-1 (日本大学医学部附属板橋病院内)
☎ 3972-8111 (「こどもクリニック受診希望」と伝えてください。)

平日の夜間、子どもの急病に対して、小児科応急診療を行っています。電話連絡のうえ、ご来院ください。受診する際は、「健康保険証」と「乳幼児医療証」等を忘れずに持っていきましょう。

- ◆ 診療日…月～金曜日(休日、年末年始を除く)
- ◆ 診療時間…19時～22時(最終受付21時45分)
- ◆ 診療科目…小児科
- ◆ 対象…15歳以下の子ども

🌸 休日医科診療(当番制)

- 📍 広報いたばし(前月の第4土曜日発行号)／区ホームページ「夜間・休日診療」

急病患者(主として内科・小児科)を対象に、休日診療を行っています。事前に必ず電話で医療機関に確認のうえ、受診してください。受診する際は、「健康保険証」と「乳幼児医療証」等を忘れずに持っていきましょう。

- ◆ 診療日…日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
- ◆ 診療時間…9時～20時(最終受付19時30分)
- ◎ 東京都医療機関案内「ひまわり」 ☎ 5272-0303
- ◎ 外国語による医療情報サービス(毎日9時～20時) ☎ 5285-8181
- ◆ 対応言語…英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語
- ◎ 東京消防庁救急相談センター ☎ #7119または3212-2323



子どもの健康
／すくすく子育て／

🌸 休日歯科応急診療

- 📍 板橋区歯科衛生センター 常盤台3-3-3 ☎ 3966-9393

休日に歯が痛くなってお困りの方に応急診療を行っています。受診する際は、「健康保険証」と「乳幼児医療証」等を忘れずに持っていきましょう。

- ◆ 診療日…日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月4日)
- ◆ 診療時間…9時～17時(最終受付16時)
- ◆ 申し込み…電話でお申し込みください。

🌸 電話相談「子供の健康相談室」(小児救急相談)

- 📍 #8000または☎ 5285-8898

板橋区の健康福祉センターが閉庁した後、東京都では、子どもの健康に関する不安や悩みの相談に応じています。月～金曜日18時～翌朝8時、土・日・休日・年末年始8時～翌朝8時

🌸 中毒110番(医薬品・化学物質など、急性中毒の問い合わせ)

- ◎ (公財) 日本中毒情報センター つくば中毒110番

☎ 029-852-9999 365日、9時～21時対応

化学物質(たばこ・家庭用品など)や医薬品、動植物の毒などによる急性中毒の情報を提供しています。

- ◎ たばこ専用電話(たばこ誤飲事故専用)

☎ 072-726-9922 365日、24時間対応
自動音声応答による情報提供。



※ いずれも、通話料は相談者の負担となります。

♡ 子どもの人権といのちを守ろう

子どもは、かけがえのない“未来への希望”です。地域の中で、子どもたちを暖かく見守り、子どもへの虐待、事故や犯罪などから守りましょう。

🌸 子ども家庭総合支援センター

▶ 子ども家庭総合支援センター ☎5944-2373

- ◆ 子育てをしていて「虐待かな?」と思ったとき
 - ・ 子育てがうまくいかず自分を責めてしまう
 - ・ 子どもがかわいいと思えない
- ◆ まわりで様子を見て「虐待かな?」と思ったとき
 - ・ 子どもに向って激しく怒鳴る、叩く親がいる
 - ・ 怪我やあざが多い、また、ひどく不潔な子がいる

◎ 子どもなんでも相談 ☎0120-925-610

子どもと家庭に関する悩みなら、何でも相談を受けます。

🌸 メールけいしちょう

▶ 警視庁生活安全総務課渉外情報発信係 ☎3581-4321 警視庁代表

警視庁と板橋・志村・高島平警察署は、身近な地域で起きた犯罪の発生情報「警視庁メールマガジン」の配信サービスを行っています。携帯電話やパソコンから簡単に登録手続きができ、配信情報を自由に選択できます。

🌸 子ども110番の家

▶ 各警察署

子どもたちの身に危険が迫ったとき、助けを求めて逃げ込める民間の防犯協力拠点「子ども110番の家」の活動があります。子どもが、安心して通学したり遊んだりすることができるようにPTAが中心となって進めています。

🌸 児童養護施設・里親

▶ 子ども家庭総合支援センター ☎5944-2374 FAX5944-2376

「児童養護施設」は、保護者のいない児童や環境上養護を要する児童を養護し、その自立を支援する施設です。

また、「里親制度」は、親と一緒に暮らせない児童を自分の家庭に迎え入れ、養育をしていただく制度です。

🌸 乳児院

▶ 子ども家庭総合支援センター ☎5944-2374 FAX5944-2376

さまざまな事情で家庭での養育が困難な乳幼児を、おおむね2歳まで養育する施設です。

🌸 子どもの事故の対策POINT! 月齢別にみる発達と事故 ～チェックしてみましょう～

多くの子どもが事故で命を落としています。その事故の多くは家庭の中でおきています。子どもの発達段階にあわせた安全な環境づくりを心がけ、事故を未然に防ぎましょう。

◎ 救急車を呼んだほうがいいのか迷ったら

救急相談センター ☎7119

◎ 救急車を呼ぶときは…

- ① 119とダイヤルして「救急」と伝える
- ② 救急車が向かう住所(目標物)を伝える
- ③ 状況を簡潔に伝える(子どもの年齢、いつ、どこで、どうしたか、容体等)
- ④ 通報者の名前を伝える(場合によって電話番号も聞かれる)

◎ 救急車を呼んだら、用意しましょう

健康保険証・乳幼児医療証・母子健康手帳・診察券・おくすり手帳・お金・着替え(靴)



生後0～4か月(ねがえり前)

◎窒息

- ☐ うつぶせ寝はさせない
- ☐ やわらかい寝具は使わない
- ☐ ベッドの中に不要なものは置かない

◎やけど

- ☐ ミルク、お湯、シャワーの温度を確認している
- ☐ 子どもを抱いたまま料理をしない

◎転落・転倒

- ☐ 靴下、スリッパは滑るので気をつける
- ☐ 上の子が抱くときは、大人が支えている

◎おぼれ

- ☐ 疲労時、飲酒時には一緒に入浴しない
- ☐ 子どもを風呂のふたの上に寝かせない



生後5～8か月(ねがえり・おすわりができるようになったら)

◎誤飲・窒息

- ☐ 医薬品、化粧品、洗剤、たばこなどは手の届かない所に置いている
- ☐ トイレトペーパーの芯(直径39mm)を通るものは、手の届くところに置かない

◎やけど

- ☐ 子どもを抱いたまま熱いものを飲食しない
- ☐ テーブルクロスは子どもが引っ張るので使わない

◎転落・事故

- ☐ ソファなどの高い所に寝かせない
- ☐ ベビーベッドの柵を上げている

生後9～12か月(はいはい・つかまり立ち)

◎やけど

- ☐ ポットや炊飯器にふれないように子どもの近くで使用しない
- ☐ ストープやヒーターは安全柵で囲っている

◎転落・転倒

- ☐ 階段の上下などには転落防止用の柵をつけている
- ☐ ドアや窓には鍵をかけている
- ☐ 子どもを乗せたまま、自転車から離れない

◎おぼれ

- ☐ 残し湯をしない
- ☐ 浴室に外鍵をかけている
- ☐ 洗濯機の近くに踏台になるような物を置かない

【児童館小児救急教室について】

板橋区では、子育て中のパパママ向けに、児童館で小児救急教室を開催しています。

東京都では救急車を呼んでから到着するまでに、約10分かかると言われています。心肺停止のまま、なにも手当をせずに10分も放置すると、助かる可能性がどんどん低くなってしまいます。

この「救急車が到着するまでの10分間」に身近な方の応急手当が行われれば、お子さんの命が助かる可能性がグッと高くなります。いざというときのために、大切なお子さんの命を守る方法を一緒に学んでみませんか？

開催日など詳細につきましては、地域防災支援課までお問合わせください。

▶ 地域防災支援課 地域支援係
☎ 3579-2152



地域で子育て、親育ち

♡ 地域の親子の交流スペース

自宅で子育てしている人とその子どものため、地域の中に親子の居場所づくりがすすんでいます。おしゃべりしたり、子育て生活に必要な口コミ情報を交換したり、子育て友だちをみつけたり、気晴らしするにはもってこいの場所です。

🌸 乳幼児子育て支援事業 ▶ 各児童館または子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475

子どもの健やかな成長を願って、児童館では、乳幼児子育て支援事業を実施しています。

個別の遊びを中心に親子で自由にご利用いただけるほか、年齢に応じた集団遊びを行う0歳からの年齢別プログラムや目的別プログラムを実施しています。ぜひご利用ください。

🌸 園庭開放

▶ 各保育園・幼稚園へ直接

区立、私立の保育園・幼稚園では、地域の親子に園庭や施設の一部を開放。七夕などの季節行事やプール遊びなどの行事にも参加できます。電話による相談、対面による相談もあります。

🌸 森のサロン ▶ 森のサロン ☎3961-6354 / 子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475

板橋区と東京家政大学との協働による子育てひろばです。4歳未満のお子さんと保護者を対象に大学ならではの講座や、緑豊かなキャンパスでの屋外イベントも開催しています。

加賀1-18-1 東京家政大学内

◆ 利用時間…10時～12時、13時～16時（水曜日の午後、土・日曜日、祝日、学校休校日を除く）

◆ ホームページ…[https://www.](https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/hulip/salon/index.html)

[tokyo-kasei.ac.jp/society/hulip/salon/index.html](https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/hulip/salon/index.html)



♡ 子育て応援児童館CAP'Sへ行こう

🌸 子育て応援児童館CAP'S

▶ 子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475 FAX3579-2487または各児童館

児童館は、「子育て応援児童館CAP'S(キャップス・Children And Parents' Station)」として、主に乳幼児と保護者向けのいろいろな事業をおこなっています。

乳幼児向け年齢別プログラムや子育て応援教室のほか、乳幼児専用ルーム「すくすくサロン」を全館に設置するなど、親子の居場所づくりに取り組んでいます。

◎開館時間 月～金曜日 9時～17時 ※乳幼児は、保護者同伴で自由利用できます。
※12時～13時はランチスペースとして、すくすくサロンを利用できます。

◎休業日 土・日曜日、祝日、年末年始
次の通り、施設開放日があります。

◎施設開放

土・日曜日・祝日の9時～12時、13時～17時（12月28日～1月4日を除き、12月27日が土曜日の時は12月27日、1月5日が日曜日の時は1月5日を除く。） ※児童・乳幼児親子に開放しています。

◎子育て相談

全てのCAP'Sで、開館時間中随時職員がお受けしています。また、次の5館では「子育て相談エール」として専任相談員も相談をお受けしています。気軽にお声がけください。

◆実施館…大山東・上板橋・清水・なります・はすのみ

✿乳幼児子育て支援事業 ⇒P38参照

✿子育て応援教室 ⇒P41参照

✿乳幼児向け年齢別プログラム

📍直接各児童館へ／子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475 FAX3579-2487

乳幼児とその保護者を対象に年齢に応じた集団遊びを行っています。

◆活動日…月～金曜日(土・日曜日・祝日・年末年始を除く)

◆活動時間…9時～17時のおおむね30分～1時間程度

※CAP'Sにより実施時間や内容などが異なります。詳しくは各CAP'Sへお問い合わせください。

✿ほっとプログラム

子育ての「ちょっと気になる」に寄り添った少人数制のプログラムを、次の5館で月に1～2回実施しています。事前予約が必要ですので、詳しくは実施館にお問い合わせください。また、ほっとプログラム実施館においても、子育て相談エール館同様、専任相談員による子育て相談をお受けしています。

◆実施館…赤塚・志村・高島平・西徳・南板橋

✿乳幼児専用ルーム「すくすくサロン」

📍子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475 FAX3579-2487または各児童館

情報交換や仲間づくりの場として、乳幼児とその保護者が一日中過ごせる部屋です。お昼にはランチスペースとして、持参した昼食をとることができます。

◆開設日…月～金曜日

◆開設時間…CAP'Sの開館時間を通して利用できます。

✿ITABASHIマタニティステーション

📍子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475

令和4年4月から全CAP'S児童館で『ITABASHIマタニティステーション』が始まりました。妊婦さんの外出時等の立ち寄り場所としてご利用いただけます。休憩のほか出産後の児童館の利用案内や子育て情報の提供も行っています。

◆開設日…月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

◆開設時間…9時～17時

地域で子育て、親育ち

♡交流グループ

各健康福祉センターには、保健師が活動を支える親子の交流グループがあります。

名 称	対象・活動内容・場所	連絡先
ツインキッズクラブ	双子、三つ子の子どもを妊娠、また育てている人の交流会。 年6回	板橋健康福祉センター 赤塚健康福祉センター 志村健康福祉センター ⇒P29参照
2・3か月児の母と子の会 (産後サポート事業)	2～3か月の赤ちゃんを持つ母親の交流会です。	各児童館 ⇒P64～P72参照

子育て中の人、子育て支援活動を行っている人が中心となって、自主的に活動する子育てサークルもあります。

名 称	対象・活動内容・場所	連絡先
子育てサークル交流会	板橋区の子育てを応援する団体・機関・個人が参加して、親子で楽しめる「すくすくまつり」を年に1回、開催しています。 また、イベント情報などを掲載した「すくすくネット」を発行しています。	子育てサークル交流会 金成(かなり) ☎090-4452-0661

♡ ちょっと、子どもを預かって！

子育てに疲れて、ちょっと息抜きをしたいときもあります。急な用事ができた、子どもを連れて外出できない、病気になってしまった。そんなときには「一時保育」という制度があります。上手に利用して、子育て生活を楽しく！

✿ 一時保育(保育園など)

- 区立保育園⇒保育運営課保育運営・給食係 ☎3579-2483
 私立保育園⇒保育サービス課民間保育第一係 ☎3579-2492
 小規模保育園⇒保育サービス課民間保育第二係 ☎3579-2494

保護者の育児疲れや入院、冠婚葬祭、家族の介護等のとき、保育園で一時保育を利用できます。保育年齢、利用料金は、各保育園によって異なります。

◆ 申し込み…直接、希望する施設へ

名 称	住 所	連絡先
赤塚保育園	赤塚6-30-1	☎3930-0128(一時保育専用)
向原保育園	向原1-18-5	☎3974-6388(一時保育専用)
敬隣保育園	本町19-4	☎3961-3912
平和保育園	富士見町13-6	☎3964-6074
陽光保育園	大谷口上町23-1	☎3956-1068
こぶし保育園	坂下3-10-G-109	☎5916-0431
前野保育園	前野町4-6-7	☎3967-4644
グローバルキッズ上板橋園	常盤台4-30-4	☎3936-7777
キッズタウンむかいほら保育園	向原3-7-7	☎5917-0752
小規模保育園ドリームキッズ板橋保育園	板橋1-8-11	☎5944-2780
木下の保育園中板橋小規模保育園	中板橋19-6	☎5375-0125
木下の保育園上板橋小規模保育園	上板橋2-3-8 2階	☎6906-9775
上板橋二丁目小規模保育園	上板橋2-48-1	☎6906-4200
志村一丁目小規模保育園	志村1-8-6	☎6454-5008
サンシティ小規模保育園	中台3-27-7	☎5922-6166
大山西町小規模保育園	大山西町52-13	☎5926-7317
デイジー小規模保育園・加賀	加賀2-5-28 1階	☎5944-1380
シエル小規模保育園・加賀	加賀2-5-28 2階	☎5944-1971
コスモメイトときわ台小規模保育園	前野町2-16-1	☎3966-1090
きららの杜西台小規模保育園	高島平1-79-3	☎6913-0477
ウェルネス保育園成増小規模保育園	成増1-5-9	☎6904-0910
小規模保育園あずさ保育園	蓮沼町73-14	☎3967-9267
氷川町小規模保育園	氷川町24-2	☎3579-5766
なでしこ小規模保育園	坂下3-28-24	☎5918-8611
小規模保育園ウィズブック保育園志村坂上	小豆沢2-3-18	☎6386-8200
HOPPA板橋徳丸保育園	徳丸3-10-11	☎3931-0991
HOPPA板橋西口保育園	板橋1-12-6	☎3579-3022
HOPPA板橋赤塚ばうむ保育園	赤塚新町3-13-11	☎6904-1350
小規模保育園MIRATZ常盤台保育園	南常盤台1-21-4	☎5926-4747
ぬくもりのおうち保育高島平小規模保育園	高島平8-7-13	☎6912-3714
ぬくもりのおうち保育蓮根小規模保育園	蓮根2-27-24	☎5948-7414

この他、区内の認証保育所でも、一時保育を実施しているところがあります。

🌸 定期利用保育

📍 保育サービス課民間保育第二係 ☎3579-2494

パートタイム勤務や短時間労働等で保育が必要なご家庭を対象に、継続して短時間お子さんをお預かりする制度です。

名 称	電話番号
平和保育園	☎3964-6074

◆ 申し込み…直接、希望する施設へ

🌸 多様な他者との関わりの機会の創出事業 📍 保育サービス課民間保育第二係 ☎3579-2494

保護者の就労等の有無にかかわらず、保育所等を利用していないお子さんを定期的にお預りする制度です。

名 称	電話番号
おやこ舎あやとり	☎3968-1701

この他、区内の一部幼稚園でも事業を実施しているところがあります。
(問い合わせ先: 学務課幼稚園係 ☎3579-2613)

🌸 ショートステイ・トワイライトステイ事業

📍 子ども家庭総合支援センター子育てサポート ☎5944-2381

仕事・病気・出産・介護などで、一時的に子どもの世話ができないときに区が委託した家庭的な施設(2歳～12歳)、または区が委託した乳児院(生後43日～2歳未満)または、区が委託した協力家庭(生後43日～18歳未満)でお預りします。宿泊・日帰り・夕方からのお預かりがありますので、用途に合わせてご利用いただけます。
※減免制度あり

◎ ショートステイ・乳児ショートステイ・協力家庭

- ・ 宿泊 1泊24時間 2500円(食事付)
- ・ 日帰り 10時間以内(※乳児ショートステイは9時間以内、協力家庭は4時間以上10時間以内) 1500円(食事付)
- ・ 年度内 併せて14日以内利用可 (協力家庭は単独で年14日以内利用可)
(日帰りは0.5日で換算)

◎ トワイライトステイ

1回900円(夕食付)。16時～22時の間で利用できます。年度内30日以内利用可。
※乳児院、協力家庭でのお預かりはありません。



地域で子育て、親育ち

📍 子育てを学ぶ

子どもが生まれると、親になります。でも、誰でも最初から、悩みや不安が何もなく、親になるわけではないですね。板橋区には、子育てしながら学ぶ場がいろいろと用意されています。

🌸 母親学級・両親学級 ⇒ P19参照。

📍 各健康福祉センター

🌸 男女平等推進センター「スクアアール・I (あい)」

男女平等推進センター「スクアアール・I (あい) 相談室」

📍 男女社会参画課 ☎3579-2486

男女平等参画社会の実現をめざし、区民の自主的な活動・交流の場として開設されました。情報資料コーナーでは、家族や子育てに関する図書等の貸出し・閲覧を行っています。また、相談室では、各種相談事業も行っています。

🌸 子育て応援教室

📍 直接各児童館へ / 子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475 FAX3579-2487

児童館では、子育てに関する各種講習会、親子の創作活動、保護者同士の交流会などを実施しています。だれでも気軽に参加できます。

- ◆ 実施館…全26館
 - ◆ 実施曜日、実施回数…月曜日～金曜日で、概ね月2回程度
- ※詳しくは、各児童館にお問い合わせください。



仕事も育児もバランスよく

♡ いたばしの認可保育施設

板橋区には、区立保育園や私立保育園をはじめ、様々な保育施設があります。保育園の詳しい内容や受入可能数などは、「板橋区幼稚園・保育園のご案内～保育利用の手引～」をご覧ください。

なお、認可保育施設を利用するためには、入所申込みに加えて、お子さんの保育が必要であることの認定＝「保育の必要性の認定(2・3号認定)」を受ける必要があります。

認可保育園	0～5歳を保育する施設です。区立と私立があります。	申込み… 保育サービス課 入園相談係 ☎3579-2452
家庭福祉員 ベビールーム	0.1.2歳の児童が対象。就労などの理由により家庭で保育できない保護者に代わって家庭福祉員は自宅で、ベビールームは家庭福祉員が区の施設等で保育を行います。	
小規模保育事業	0.1.2歳の児童が対象。民間及び区の空き施設を活用し事業者が保育を行います。 ※0歳の受付月齢は事業者によって異なります。	原則、入所を希望する月の前月10日までに保育サービス課窓口又は郵送にてお申込みください。居宅訪問型保育事業以外は、赤塚又は志村福祉課の窓口でも申込み書類を提出できます。4月入所申込の日程は9月頃の「広報いたばし」、区ホームページに掲載します。
事業所内保育事業	0.1.2歳の児童が対象。民間事業所が従業員の児童の保育を行う施設で、その地域において保育を必要とする児童と一緒に保育します。	
居宅訪問型保育事業	障がいや疾病等により個別の医療的ケアが必要で集団保育が著しく困難と認められる児童を、保護者の自宅において1対1で保育する事業です。	
認定こども園	教育と保育を一体的に行う施設です。入園の区分には主に保育園機能を利用する「保育枠」と主に幼稚園機能を利用する「幼稚園枠」に分かれますが、児童は入園後、合同で教育・保育を受けます。	

♡ その他の保育サービス

区内に住所がある、満1歳～就学前の児童が対象。病気の回復期などで保育園や幼稚園など集団保育が困難な場合に利用できます。 ◆ 保育時間…8時～18時 ◆ 保育料…月額1,500円、食事代・おやつ代実費(上限500円) お迎えサービスを利用した場合はタクシー代(迎車・往復)、その他実費 ◆ 保育期間…1回の利用につき、7日を限度	◆ 申込み… 保育サービス課 民間保育第二係 ☎3579-2494 FAX3579-2487
病児・病後児保育 ※保育サービス課へ事前登録が必要です。 病児・病後児保育(お迎えサービスあり) 板橋区医師会病院病児・病後児保育室 (高島平3-12-6) 帝京大学医学部附属病院病児・病後児保育室 (加賀2-11-1) 病児・病後児保育 いわた医院チャイルドケアセンター (坂下1-35-17) 病後児保育 キッズタウンむかいほら保育園病後児保育室「すみれ」 (向原3-7-7)	

ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)	日常生活上の突発的な事情などのために、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に対し、その利用料の一部を補助します。病児・病後児保育に対応しているベビーシッター事業者を利用した場合も対象となります(対応できる範囲は各ベビーシッター事業所により異なります)。 ⇒詳しくは、P16「ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)」参照	◆問… ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)専用コールセンター ☎0120-212-115 ◆申込み… 利用申込は各ベビーシッター事業所へ。補助金の申請についてはP16を参照してください。
認証保育所	都が設置を認証した13時間開所と0歳児からの保育を基本とした民間事業者による保育施設です。保育年齢・利用料金は各保育所によって異なります。	◆問… 保育サービス課 民間保育第二係 ☎3579-2494 FAX3579-2487
認証保育所等保育料負担軽減助成制度	認証保育所などに通われているお子さんがいる保護者の方に、板橋区が保育料の一部を負担する制度です。助成に当たり、板橋区に住民登録があること、保育料に未納がないこと等の要件があります。	◆申込み… 直接、各施設へ

ファミリー・サポート・センター事業

📍子ども家庭総合支援センター子育てサポート ☎5944-2381

短時間の保育、保育園への送迎などを、会員制の相互援助により行う一時保育サービス事業。
受付は、月～金曜日(祝日・12/29～1/3を除く) 9時～17時
⇒詳しくは、P17「ファミリー・サポート・センター事業」参照

♡ よい保育施設の選び方(保育園選び・見学のポイント)

※厚生労働省「よい保育施設の選び方十か条」を基に作成しています。

🌸 1. 園選びの前に考えておきましょう

教育・保育施設は様々な運営形態があります。また、保育時間や延長時間も施設によって異なります。ご家庭の実情、子育てで大事にしてきたこと、これから大事にしていきたいことを踏まえて、保育園を選ぶようにしましょう。

(1) 生後何月から保育が必要か？

保育園によって、受入れ月齢が異なります。「板橋区幼稚園・保育園等のご案内」等で受入れの月齢を確認しましょう。

(2) 通勤の都合、子どもの健康面にも留意した保育時間は？

保護者の通勤時間や通勤手段と合わせて園を選びましょう。また、通園の方法などが子どもの負担にならないかなど、子どもの健康面にも留意して検討しましょう。

🌸 2. 園見学をしましょう

決める前に施設を見学してみましょう。キャッチフレーズや建物の外観など、見た目だけで決めるのは避け、お子さんが生活する場所を、保護者の目で見て確かめましょう。

(1) 事前に訪問日時を約束を

保育所の場合、昼寝の時間があり通常の保育指導を見学するために、事前に施設と連絡をとり、見学日時を決めて施設に行きましょう。

(2) 部屋の中まで入ってみて

見学のときは、子どもたちが過ごしている保育室の中まで入らせてもらいましょう。年齢や保育時間の長さに応じて、子どもの負担にならないような配慮や工夫がなされているかなど、見てみましょう。

(3)子どもたちの様子をみて

子どもたちの表情がいきいきとしているか、見てみましょう。保育士の子どもへの関わり、子どもへの声かけや会話など、雰囲気を見るのも大切です。

(4)保育する人の様子をみて

保育園では、1日のうちに複数の保育士と関わることになります。正規の職員、非常勤の職員など、さまざまな保育士がいることを知って、構成などを確認するのもよいでしょう。

(5)施設の様子をみて

- ・保育室の広さや整理の状況、遊具の配置や種類などもみてみましょう。
- ・乳児が静かに眠れる場所、子どもが動き回れる広さがあるか、外遊びをしているか聞いてみましょう。
- ・陽あたりや風とおしがよいか、また清潔か見てみましょう。
- ・災害のときのための避難口や避難階段があるか、見てみましょう。

(6)保育の方針を聞いて

保育園ごとに方針があるので、園長や保育士から、保育の考え方や内容について、聞いてみましょう。

(7)その他

- ・日々の発育に関わる食事について、どんな給食が出されているのか、聞いてみましょう。
- ・連絡帳などの家庭との連絡や参観の機会などがあるか、聞いてみましょう。

♡ 保育施設の申し込みから入園手続きまで

子ども・子育て支援新制度の開始に伴い、保育園などの利用を希望する場合には、入所申込みに加えて「保育の必要性の認定」が必要になりました。

まず、「板橋区幼稚園・保育園等のご案内」を手に入れましょう。保育サービス課、赤塚・志村福祉課、各保育園、各区民事務所、各区立図書館などで配布しています。区役所ホームページからの入手もできます。

♡ 入園までの流れ

希望する保育施設を決める	・「板橋区幼稚園・保育園のご案内」などを参考に、保育園の場所や毎日の送り迎えルート、保育方針や内容を検討してみましょう。 ・保育園の空き状況は、区役所ホームページに掲載されています。 ・決める前に施設見学をしてみましょう。園庭開放や園児との交流行事に参加してみるのもよいでしょう。
保育の必要性の認定申請と入所申し込み	・原則、入園を希望する月の前月10日までに、保育サービス課(区役所南館3階)窓口又は郵送・電子申請にてお申込みください。赤塚・志村福祉課の窓口でも申込み書類を提出できます。 ・4月入所申込の日程は9月頃の「広報いたばし」、区ホームページに掲載します。 ・必要性の認定と保育施設の利用申込みは同時にできます。(利用申込みを行うことで、認定申請を兼ねることになります。)
調査・利用調整	・保育の必要性について担当者が確認を行います。 ・選考により希望施設ごとに保育の必要性(指数)の高い方から入所を内定します。 ・例月は下旬、4月入所は、2月上旬に選考結果をお知らせします。
入園内定	・入園内定者へは、担当者より電話でご連絡します。なお、4月入所の場合は保育利用調整結果通知書でご連絡します。 ・入所できなかった場合は、その旨が通知されます。保育施設の利用申し込みは年度内有効なので、希望施設に欠員が生じるごとに選考が行われます。
面接・健康診断	・入所内定施設で、集団生活が可能かどうか、面接・健康診断を行います。 ・面接・健康診断の結果、入所に支障がなければ入所決定です。
入園決定	・毎月1日(日・祝日は翌日)から通所できます。 ・認可保育園の保育料は、口座振替又は納付書払により板橋区が徴収します。 ・認定こども園、地域型保育施設は、各施設に従い納付してください。

大好き、いたばしの学校

♡ 幼稚園

早いものでもう幼稚園入園ですね。区内には、区立幼稚園が1園、私立幼稚園が32園あります。毎年11月上旬、翌年度の新入園児を募集します。幼稚園については、補助金制度があります。

基本的な預かり時間は午前9時から午後2時までですが、私立幼稚園では、それ以外にも在園児をお預かりする「預かり保育」を実施しています。通年(年間200日以上)、長時間(11時間)の預かり保育を実施する幼稚園も増えてきています。

保護者が就労している場合でも、幼稚園を選択することはできるんですよ。

✿ 区立幼稚園

📍 学務課幼稚園係 ☎3579-2613

保育期間は3年間。対象は区内に住所があり、園児を送り迎えできる人です。長時間(11時間)の預かり保育や希望制の給食(週2回程度)も行っています。

◎高島幼稚園 高島平2-18-1 ☎3934-5848

✿ 私立幼稚園

📍 各私立幼稚園

区内に32園の私立幼稚園があります。それぞれ特色ある幼児教育を行っています。

◆参考URL…板橋区私立幼稚園協会
<https://www.itabashi-kids.jp/>

✿ 私立幼稚園保護者補助制度

📍 学務課幼稚園係 ☎3579-2613

板橋区に住所がある、満3歳児～5歳児を私立幼稚園に就園させて、入園料・保育料を納めている保護者(世帯)には、次の3つの補助制度があります。

区内の幼稚園については、申請方法についてのお知らせが幼稚園を通じてあります。

◎私立幼稚園等入園料補助金

入園料の一部が補助されます。この補助金には、所得制限はありません。

◎私立幼稚園等保護者負担軽減補助金(保育料補助金)

私立幼稚園または幼稚園類の幼児施設に満3歳～5歳児を通園させている保護者が対象。補助金額は、住民税額・家族構成によって異なります。ひとり親家庭等の場合に、加算されることがあります。

◎施設等利用費、私立幼稚園等保護者負担軽減補助金(幼稚園等の預かり保育無償化)

保育を必要とする認定(保育園への入園と同等の認定)を受けた保護者が対象。預かり保育の利用日数に応じて、幼稚園等の預かり保育利用料が補助されます。

♡ 就学準備

区では通学区域を定めています。入学されるお子様と保護者の方は学校公開や学校行事を利用して、まず地元とつながりの深い通学区域の学校をご覧ください。地域の学校に関心が向き、新しい発見があるかもしれません。

✿ 新入学・ご案内

📍 学務課学事係 ☎3579-2611

入学する前年の8月下旬頃から、入学予定者に新入学のご案内を配布します。

✿ 就学時健康診断

📍 学務課学校運営保健係 ☎3579-2616

毎年、入学する前年に(概ね11月頃から)指定の小学校で就学前の健康診断を行います。日程は8月下旬頃配布予定の新入学のご案内と板橋区ホームページに掲載予定です。また、対象の方へは個別にご案内を郵送いたします。

🍀 就学援助

📞 学務課学事係 ☎3579-2611

世帯の所得状況により、給食費・学用品費・修学旅行費・移動教室費・学校行事費などを援助する制度です。板橋区立小中学校に通学されていて援助を希望される方は、各小中学校へお申し込みください。板橋区立以外の国公立小中学校に通学されていて援助を希望される方は、学務課学事係へお問い合わせください。

🍀 特別支援教育就学奨励費

📞 学務課学事係 ☎3579-2611

板橋区に住所があり、板橋区立及び他区の区立小・中学校の特別支援学級（知的障がい）に通学する児童・生徒に対し、世帯の所得状況により、入学準備金、学用品等購入費などを援助する制度です。（通常級に通っている方でも一定の条件を満たす方は対象となります。）

既に就学援助を受けている方でも、交流・共同学習交通費及び職場実習交通費については、学校からの実施報告があれば、受けられます。また、情緒や難聴・言語の通級に通われる場合は、通学費のみが支給されます。

希望される方は、7月に学校より案内があります。他区の公立特別支援学級に通学されている方は、学務課学事係にお問い合わせください。

🍀 就学相談（障がいのある、又はその心配がある児童・生徒）

📞 教育支援センター特別支援教育相談 ☎3579-2198

心身に障がいのある、又はその心配がある児童・生徒の就学について、悩みや不安のある方は、ご相談ください。

🍀 特別支援学級・通級指導学級・特別支援教室 📞 指導室特別支援教育係 ☎3579-2612

◎特別支援学級（知的障がい）

知的な発達に遅れがあり、身辺自立や集団参加に特別な配慮を要する児童・生徒のための毎日通う学級。小学校12校、中学校8校に設置。

◎通級指導学級（聴覚・言語）

聴力やことばに課題のある児童のための学級。指定された日時に通って指導・訓練を受ける通級制で、聴覚言語学級を志村第三小学校・上板橋小学校に設置。言語学級を高島第六小学校に設置。

◎特別支援教室（STEP UP教室）

通常の学級に在籍し、知的な発達に遅れはないが、発達障がいやその他の情緒的課題のため、学習上、生活上に困難を抱えている児童・生徒を対象に、在籍校に設置されている「特別支援教室（STEP UP教室）」で巡回指導教員が指導します。区内全ての小学校及び中学校において、「特別支援教室（STEP UP教室）」での巡回指導を行います。

🍀 都立特別支援学校（視覚障がい、聴覚障がい、肢体不自由、知的障がい）

📞 教育支援センター特別支援教育相談 ☎3579-2198

東京都では、発達や障がいの状態により、特別支援諸学級の教育では十分な効果をあげることが難しいと思われる児童・生徒のために、専門的な指導と適切な施設・設備を整えた、都立の特別支援学校を設置しています。入学を希望される方は、上記へお問い合わせください。

🍀 天津わかしお学校

📞 学務課学校運営保健係 ☎3579-2616または天津わかしお学校 ☎04-7094-0371

小学校3年～6年生で、ぜん息・肥満・虚弱・偏食などの健康課題のある児童が対象。温暖で豊かな自然環境に恵まれた千葉県鴨川市に設置され、家族と離れて寄宿舎生活を送ります。区内の小学校と同じ教科書を用いた少人数学習に加えて、健康回復のための「自立活動」を行っています。

また、家族の所得状況により、給食費・学用品費・移動教室費・学校行事費、その他で帰省費・寄宿舎日用品費等が補助される就学奨励費制度があります。就学奨励費制度については、直接学校にお問い合わせください。

♡ 年齢別/生活習慣チェックシートについて

区教育委員会では、3・4・5歳児及び小学6年生の児童を対象に、生活習慣チェックシートを作成・配付しています。

3・4・5歳児の保護者の方には、親子で楽しみながら取り組めるチェックシート(図1～3)を作成し、保育園・幼稚園等を通じて配付しております。

また、小学6年生の児童と保護者の方には、お子さんが将来像を思い描き、目標設定をし、有意義な中学校生活を送るために、親子で取り組めるワークシート形式の「中学校入学前の生活サポートシート」(図4)を、小学校を通じて配付しております。

お子さんとのコミュニケーションを通じ、お子さんが身に付けたい生活習慣を自分で考え、行動しようとする自立心を培いつつ、充実した生活を送ることができるよう、ぜひご活用ください。なお、図1～4のチェックシートについては、PDF形式のデータを区ホームページに掲載しております。



区ホームページQRコード

🍀 図1『3さいからの!!いきいき ちゃれんじ せいかつ』



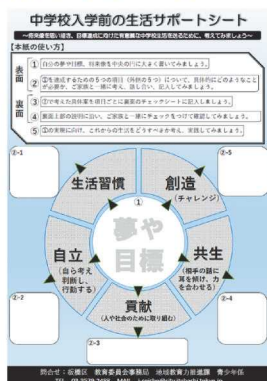
🍀 図2『4さいからの!!いきいき ちゃれんじ せいかつ』



🍀 図3『小学校入学にそなえよう!!いきいき ちゃれんじ せいかつ』



🍀 図4『中学校入学前の生活サポートシート』



大好き、いたばしの学校

のびのび子育て

♡ 放課後・休日の子どもの居場所

放課後・休日の子どもたちが、地域のなかで、楽しくのびのびと遊べる場所、のんびり過ごせる施設、学習支援の場所があります。子どもの安全を確保し、子育てを地域のなかで支え見守りたいものです。

🌸 放課後対策事業「あいキッズ」

▶ 地域教育力推進課あいキッズ係 ☎3579-2637 FAX3579-2635

あいキッズは、「放課後の子どもたちの安心・安全な居場所の確保」、「子どもたちの健全育成」、「保護者の仕事等と子育ての両立支援」を3つの目的とし、子ども同士の交流を推し進めます。

子どもたちは、日頃慣れ親しんでいる学校の校庭や体育館、あいキッズルームなどで、思いっきり体を動かしたり、読書や自主学習をしたり目的別に利用し、様々な活動をしています。あいキッズの多様な体験活動が子どもたちの想像力、向上心など豊かな人間性を育てています。

🌸 子どもの遊び場

▶ 地域教育力推進課地域連携係 ☎3579-2619 FAX3579-2635

子ども達が、楽しくのびのびと遊べるように区立小学校の校庭を、「子どもの遊び場」として開放しています。

◆ 開放日…土曜・日曜・祝日

※8月の学校完全休校日及び12月29日～1月3日は開放しません。雨天や高温の日
は中止。

◆ 開放時間…3月～9月は13時～17時まで／10月～2月は13時～16時まで

◆ 利用対象者…小・中学生及び付き添い人のある幼児

🌸 いざいき寺子屋プラン事業

▶ 地域教育力推進課地域連携係 ☎3579-2619 FAX3579-2635

地域ボランティアが中心となって組織している「学校開放協力会」が、土曜等の子どもの居場所作りを行っています。

🌸 ブックスタート

▶ 中央図書館がローニャ絵本係 ☎6281-0560

抱っこされて肌のぬくもりを感じながら、優しい言葉を聞くことは赤ちゃんにとって大変嬉しく、成長にとっても大切な経験です。それは、おとなになっても安らぎのひとときとなります。できるだけ多くの赤ちゃんに、早いうちから本と出会ってほしい、そして、本を通して親子のきずなを深めてほしい、という願いを込めて、赤ちゃん向けの絵本2冊をお配りしています。

母子健康手帳をお受け取りになってから、お子様が1歳になるまでに、母子健康手帳をご持参のうえ、区内各図書館でお受け取りください。

🌸 図書館

▶ 各図書館

区内に在住・在勤・在学であれば、だれでも本や雑誌、絵本や紙芝居、CDを借りることができます。利用カードを作るには、住所を確認できるものをもって、近くの図書館へ。もちろん、赤ちゃんでも作ることができます。

◎ 住所確認に必要なもの

・健康保険証 ・運転免許証 ・学生証など

※小学生以下のお子さんをご自分で登録手続きする際は、紛失の恐れがあるので、保険証等は不要です。氏名、住所、電話番号等を正確に記入できれば、その場で利用カードをお渡します（後日、保護者の方に内容確認させていただきます）。

◎ 図書館の催し

・映画会（子ども向け） ・おはなし会（読み聞かせ）

✿ i-youth(あい・ゆーす)

中高生を中心とした若者世代が自由に使うことができるスペースです。
ご利用には、ご登録が必要です。詳しくはお問合せください。

◎まなぼーと大原(大原生涯学習センター) ☎3969-0401 FAX3969-0403

◎まなぼーと成増(成増生涯学習センター) ☎3975-9706 FAX3975-9708

✿ 中高生勉強会「学びのプレイス」

▶生涯学習課 ☎3579-2633 FAX3579-2635

中学生・高校生(相当年齢の方を含む)が気軽に参加できる勉強会です。大学生等のボランティアが勉強をサポートしています。参加費は無料です。

◆会場…教育支援センター、まなぼーと大原、まなぼーと成増、中央図書館、高島平図書館
※会場ごとに曜日・時間を決めて原則週1回開催しています。詳しくはお問合せください。

♡ いたばしの文化と歴史にふれる

板橋の各地には、遠い昔の人々の生活の営みのあとを示す遺跡や、区民が大切にしたい豊かな文化財が残っています。時には、親子で板橋の長い歴史と伝統にふれてみたいものです。

✿ 郷土資料館

▶郷土資料館 ☎5998-0081 FAX5998-0083

区内で出土した遺物や、古文書、各種資料などを展示し、板橋の歴史を学ぶことができます。古民家では、端午の節句飾り、雛飾りや、板橋の地域色豊かな年中行事も行っています。

- ◆開館時間…9時30分～17時(入館は16時30分まで)
- ◆休館日…月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ◆料 金…無料(特別展は有料の場合あり)

✿ 郷土芸能伝承館

▶郷土芸能伝承館 ☎5398-4711 FAX5398-4711

民俗芸能または芸能の練習場として、また生涯学習団体などの活動の場としても利用できます。

- ◆開館時間…9時～21時30分
- ◆休館日…第3月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ◆料 金…有料

✿ 板橋区立美術館

▶板橋区立美術館 ☎3979-3251 FAX3979-3252

絵本原画展・江戸時代の古美術・日本の油絵の展覧会などを開催しています。

親子で参加できる「こどもアトリエ」を開催します。

開催日時等詳細は美術館ホームページでご確認ください。

- ◆開館時間…9時30分～17時
- ◆休館日…月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ◆料 金…展覧会ごとに異なります。なお、毎週土曜日は小中高生は無料です。

✿ 観光・まちあるき

▶くらしと観光課観光振興係 ☎3579-2251 FAX3579-7616

観光いたばしガイドマップでは、区内のおすすめスポットや板橋区を5つのエリアに分けたエリアごとのまちあるきコースを紹介しています。いたばし観光センター、区役所本庁舎総合案内、各地域センターなどで配布しています。

❁ いたばし観光センター

❁ いたばし観光センター ☎3963-5078 FAX3963-5373

観光案内、観光グッズなどの展示販売、資料展示、観光ガイド受付を行っています。

- ◆ 開館時間…9時～17時
- ◆ 休館日…火曜日(祝日の場合はその翌平日)、年末年始
- ◆ 料 金…入館、ガイド案内ともに無料
- ◆ ガイド申込み…ガイド利用日の14日前まで(詳しくは観光センターまでお問い合わせください)

♡ 自然とスポーツを楽しもう

戸外で子どもを安心して遊ばせる環境がますます必要になってきます。幼いときから、自然のなかでのびのびとからだを動かし、スポーツを楽しめるようになるといいですね。

❁ ハケ岳荘

☎0266-66-2323 長野県諏訪郡富士見町立沢字広原1-1322

ハケ岳山麓に位置し、豊かな自然に囲まれた社会教育宿泊施設です。平成31年4月にリニューアルオープンし、バーベキュー・ハイキング・川遊び・登山・キャンプなどが楽しめます。屋内には、プレイングホール・研修室を備えており、家族・グループの利用にも便利です。

- ◆ 利用料金…【使用料(1泊)】おとな(15歳以上)2,000円、子ども(4歳～14歳)1,000円。他に食事代。
- ◆ 利用宿泊数…3泊4日まで
- ◆ 申込方法…直接、現地に電話またはホームページから申し込み。
- ◆ 空室情報…<https://itabashi-yatsugatake.com/>

❁ 榛名林間学園

☎027-374-9315 群馬県高崎市榛名湖町字沼の原845-1

榛名富士、そのふもとにひろがる榛名湖。豊かな自然につつまれた榛名林間学園は、ハイキング・登山など家族やグループで利用できる社会教育宿泊施設です。体育館もあり、スポーツやサークル活動にも便利です。

- ◆ 利用料金…【使用料(1泊)】おとな(15歳以上)800円、子ども(4歳～14歳)400円。他に食事代。
- ◆ 利用宿泊数…3泊4日まで
- ◆ 申込方法…直接、現地に電話またはホームページから申し込み。
- ◆ 空室情報…<https://itabashi-haruna.com/>

❁ 体育館・温水プール

❁ 小豆沢体育館 ☎3969-4166 / 赤塚体育館 ☎3938-1966 / 上板橋体育館 ☎5399-6501
高島平温水プール ☎3932-5348 / 植村記念加賀スポーツセンター ☎3579-2626

- ◆ 開館時間…平日9時～23時 土・日曜日、祝日 9時～21時
※プールは平日10時～22時20分 土・日曜日、祝日 10時～20時30分
- ◆ 休館日…小豆沢・上板橋・高島平は第2月曜日
赤塚・加賀は第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)、年末年始
- ◆ 交 通…小豆沢体育館 「志村坂上」駅より徒歩5分
赤塚体育館 「成増」駅より徒歩12分
植村記念加賀スポーツセンター 「板橋区役所前」駅より徒歩7分
上板橋体育館 「上板橋」駅より徒歩10分
高島平温水プール 「高島平」駅より徒歩5分
※詳しくは各体育館にお問い合わせください。

❁ 植村冒険館(公益財団法人植村記念財団)

❁ 植村記念加賀スポーツセンター内 ☎6912-4703 FAX6912-4705

世界的な冒険家植村直己さんの業績を紹介する施設です。「冒険」と「自然」をテーマに、植村さんが実際に使っていた道具や写真パネルを展示する3階「展示室(常設展示・企画展示)」があります。また、冒険・探検・登山などの本が閲覧できる1階「ウエムラチャレンジベース」や3階「どんぐり文庫」があります。そのほか、自然体験事業等も行っています。