



親子のスタート 応援します



事前準備で安心! 両親学級



妊婦の方とそのパートナーの方が安心して赤ちゃんを迎えるための準備講座です。妊娠中の過ごし方や健康管理、赤ちゃんのお風呂の入れ方などを学び、パートナーの方の妊婦疑似体験も行います。※利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

参加者の声

実際に妊婦体験をすることで、赤ちゃんが生まれた後のイメージがわかりました。二人で一緒に体験できたのは、妊娠期間の思い出の一つになりました。



参加者の声

沐浴実習では、これから生まれてくる赤ちゃんの重さの人形に触れて、実際の重さを体感できました。また、出産の理解を深めることができました。

ウェルカムベビー講座にリニューアル!

4月から、従来の母親学級・両親学級をリニューアルし、「ウェルカムベビー講座」を新たにスタートします。複数のコースから一人ひとりの生活スタイル・ニーズにあわせて選ぶことができます。

また、経産婦・祖父母の方が参加できるコースもあります。妊婦面接時にコース選びをサポートしますので、お気軽にご相談ください。

- ▶コース
- 対面コース(ペア・ママ)
- オンラインコース(ライブ・録画配信)
- プレパレセミナー など



問 合 各健康福祉センター(区ホームページ参照)

親子のスタート応援します

区は、昨年4月から新たに「産前産後支援事業(産後ドゥーラ)」を開始するなど、妊娠期から子育て期まで、様々な子育て支援事業を実施しています。今回は、子育て支援事業の中から、妊娠期から産前産後の3事業を紹介します。

問 合

●両親学級について…
各健康福祉センター(区ホームページ参照)

●産前産後支援事業(産後ドゥーラ)・育児支援ヘルパー派遣事業について…
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

産前産後の母親の心と体をサポート! 産前産後支援事業(産後ドゥーラ)

妊娠中～出産後5か月以下の方を対象に、産後ドゥーラがご自宅を訪問し、お母さんの心身のケアや、家事・育児をサポートします。産後ドゥーラとは、(一社)ドゥーラ協会から認定を受けた、産前・産後の女性特有のニーズに対しサポートするための知識・技術を持つ専門家です。専門的な知識を持つ産後ドゥーラが一人ひとりに寄り添い、心身のケアを通じて安心して子育てができる環境を支援しています。

また、4月から、初回利用から4時間までの利用料の減免を実施します。※利用登録が必要※登録・利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

- ▶利用可能日＝月曜～日曜(年末年始を除く)、9時～20時
- ▶費用(1時間)＝1300円



産後ドゥーラが調理した料理の一例



(一社)ドゥーラ協会認定 産後ドゥーラ
八田美津子さん

産後ドゥーラは、お母さんに寄り添い、望む支援を丁寧に聞き取ったり、必要に応じて対応したりすることが特徴です。また、お母さんの育児に並走し、家族のような信頼関係を築けることが大きな魅力です。ぜひ、安心して子育てを始めるための頼れる存在として産後ドゥーラをご活用ください。



利用者の声

「自分が責任を持って育てなければ」というプレッシャーがあるかもしれませんが、無理せず頼れるときに頼ることが大切です。自分に合ったタイミングで人に頼ることで、育児がより楽になり、生活も充実します。産後ドゥーラとの出会いで子育てサービスの利用を前向きに考えられるようになりました。



家事と育児の両方をサポート! 育児支援ヘルパー派遣事業



妊娠中の方や2歳以下のお子さんがいる家庭を対象に、育児支援ヘルパーを派遣しています。食事の支度・近所への買い物・洗濯などの家事援助をはじめ、沐浴補助・おむつ交換・育児相談などの育児援助まで幅広く支援します。また、4月から、妊娠期～0歳児の子育て家庭を対象に、初回利用から10時間までの利用料の無償化を実施します。※利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

- ▶利用可能日＝月曜～日曜(年末年始を除く)、8時～19時
- ▶費用(1時間)
- 平日、9時～17時…800円
- 上記以外…900円

利用者の声

主に夕食の調理をお願いしています。ヘルパーさんと接する機会が増える中で信頼が生まれ、子育ての悩みも自然と話せるようになりました。経験豊富なヘルパーさんにアドバイスをもらえることが非常にありがたいです。



いたばしで利用できる

子育て支援一覧

区は、妊娠期から産後のケアだけでなく、成長段階に応じ、さまざまな支援事業を実施しています。



産前

産前産後支援事業(産後ドゥーラ)(妊娠中～生後5ヶ月以下)

育児支援ヘルパー派遣事業(妊娠中～2歳以下)



※表に示した事業は一例です

産後

ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)(0歳～小学校就学前)

ファミリー・サポート・センター事業(0歳～12歳)

子どもショートステイ事業(0歳～17歳以下)

乳児ショートステイ事業(0歳～1歳以下)

ショートステイ・
トワイライトステイ事業(2歳～12歳)

就学前

パパにもあります 産後うつ



健康福祉センターでは、産後うつ・パパのメンタル不調を把握し、保健師による相談支援を行っています。また、4月から「育児不安を抱える母親のためのこころの相談室」を拡充し、「パパのためのこころの相談室」を開始します。気持ちの落ち込みなど心身の不調が続く場合は、我慢せず、お近くの健康福祉センターにご相談ください。

問 合 各健康福祉センター(区ホームページ参照)

information

いたばし子育て情報ブック

妊娠期～幼児期のお子さんとその保護者を支援する事業・制度・相談窓口などを紹介しています。その他にも、子育てに役立つ情報をまとめていますので、ぜひ、ご活用ください。

詳しくは
こちらから▶



問 合 子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475

区内のおでかけに公共交通機関を利用しよう！



いたばし観光キャラクター
りんりんちゃん

スポット NO.1 郷土資料館



区内で出土した化石・土器、農具、古文書などの歴史資料の展示や、年中行事などを実施しています。

スポット NO.2 赤塚溜池公園



かつては、農業用水を溜めていた池があります。園内には約200本の梅が植えられていて、毎年梅まつりが開催されています。

スポット NO.3 区立美術館



年間を通して様々な企画展を開催しており、近世絵画、大正～昭和初期の前衛美術、絵本原画やデザイン作品などを中心に紹介しています。

スポット NO.4 水車公園



園内には水車が回り、水田では田植えから稲刈りまでの稲の育成状況や農業の風景を観察することができます。

春はりんりんGOでおでかけしよう！

区では、観光・文化施策の振興などをめざして、赤塚・徳丸・四葉・大門・高島平地域でコミュニティバス「りんりんGO」を運行しています。

りんりんGOに乗って、春のおでかけを楽しんでみませんか。

問合 りんりんGOの運行情報について…都市計画課交通企画都市基盤係 ☎3579-2548



基本情報

乗車料金

- おとな…現金240円・ICカード230円
- 子ども…現金120円・ICカード115円
- ※シルバーパスをお持ちの方は無料
- ※各種障がい者手帳をお持ちの方の割引、パスモ・スイカ・各種定期券などのサービスは、国際興業路線バスと同様。

りんりんGOの運行情報・沿線施設の情報など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



スポット NO.5 東京都中央卸売市場 板橋市場



都内に11か所ある中央卸売市場のひとつです。青果物、花きを取扱っており、せりや場内の見学ができます。

スポット NO.6 旧粕谷家住宅



築300年を超える、徳丸脇村名主粕谷家の元住居です。建築当初の姿を再現しており、江戸時代の古民家を庭の四季とともに楽しめます。



春のおすすめスポット

マップ内の では、春に見頃を迎える区の花ニリンソウや桜などが楽しめます。

赤塚植物園

自然や植物を、より身近なものとして親しむことができる植物園です。園内の樹木や草花は600種を越えており、春はニリンソウなどのほかに、ハンカチノキ・ハナノキ・サクラソウなども見頃です。

▶問=赤塚植物園 ☎3975-9127 〈月曜、第1・3・5火曜事務室休み〉



都立赤塚公園

赤塚台地の崖地を利用して造られた公園です。運動施設・バーベキュー広場(要予約)があり、ミニハイキングを楽しむこともできます。自然林には、毎年4月上旬頃、都内最大のニリンソウの自生地が広がります。

▶問=(公財)東京都公園協会赤塚公園サービスセンター ☎3938-5715

一緒に

板橋のいっぴんはいかがですか？

マップ内の ~ では、板橋のいっぴんを楽しめます。お土産や自分へのごほうびとして、ぜひご利用ください。



問合

産業振興課商業振興係 ☎3579-2171

詳しくはこちらから▶

