



# ゆりかご・としま 子育て応援ガイド



豊島区池袋保健所・長崎健康相談所



■妊娠・出産・子育ての相談窓口■平日8:30~17:00

池袋保健所（健康推進課）TEL03-3987-4174

豊島区東池袋4-42-16

### 【担当区域】

- 駒込 ●巣鴨 ●西巣鴨 ●北大塚 ●南大塚 ●上池袋 ●東池袋
- 高田 ●池袋本町 ●南池袋 ●雑司が谷
- 西池袋1~3丁目 ●西池袋4丁目（1~4、7~11、13~18番）
- 西池袋5丁目（1~24番）
- 池袋1~2丁目 ●池袋3丁目（1、2、4~10、13、14、19~71番）
- 池袋4丁目 ●目白1~3丁目
- 目白4丁目（1~4、17~23、35、36番）

長崎健康相談所

TEL03-3957-1191

豊島区长崎3-6-24

### 【担当区域】

- 長崎 ●南長崎 ●千早 ●要町 ●高松 ●千川
- 西池袋4丁目（5、6、12、19~40番） ●西池袋5丁目（25~28番）
- 池袋3丁目（3、11、12、15~18番）
- 目白4丁目（5~16、24~34番） ●目白5丁目



妊娠おめでとうございます。

安心して出産を迎え、産後も自信をもって育児を行えるようにサポートします。  
お気軽にご相談ください。

地区担当保健師

ご相談の内容に応じて、  
必要なサービスに  
お繋ぎしながら  
支援していきます。

ゆりかご相談員  
(助産師)

妊娠中から産後の身体やこころのメンテナンスを  
中心としたご相談に応じています。

としま育児サポーター  
(助産師)

栄養士

歯科衛生士

豊島区ホームページ  
妊婦のかたの相談



ご出産おめでとう  
ございます！



□ こんにちは赤ちゃん訪問

すべての赤ちゃんのご家庭に  
保健師または助産師が訪問します。  
※出生通知票(はがき)を郵送してください。

母乳教室

★予約制  
赤ちゃん  
参加できます

予防接種

2か月から

かかりつけ  
小児科

4か月児健診

★予約制

乳幼児健康相談

概ね1歳まで  
★予約制

子どもの健康診査

★予約制  
子どもの歯科健診  
★予約制  
離乳食講習会  
★予約制

卒乳教室

★予約制

女性の骨太健診

★予約制 (20~39歳対象)

女性のための健康相談

★予約制  
こころの相談  
★予約制

ウェルカム赤ちゃん

★予約制 (対象:第1子妊娠中の方)  
★場所: 東部・西部子ども  
家庭支援センター



妊娠届



すこやかな妊娠と出産のために

妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- 妊婦健康診査
- 妊婦歯科健康診査事業

□ ゆりかご面接

妊娠中のさまざまな不安の軽減や  
安心して出産を迎えていただくために、  
妊婦の皆様はゆりかご面接を  
実施しています。



★池袋保健所・長崎健康相談所

□ ツインスマイル

ふたご、みつごを育てる親の会  
★予約制



□ 働きながら

お母さんになるあなたへ  
「母性健康管理指導事項連絡カード」



□ 働く女性の心とからだの  
応援サイト



□ 育児・介護休業法について



妊娠期

□ プレママサロン

妊婦さん同士の交流の場です。  
ゆりかご相談員(助産師)もおりますので、  
お気軽にご相談ください。

★予約制  
★場所: 池袋保健所・長崎健康相談所



□ 妊婦さんの母乳教室

自分でできるおっぱいの  
手当てなどご紹介します。

★予約制 (妊娠20週以降の方)  
★場所: 池袋保健所・長崎健康相談所

□ 母親学級(平日3回コース)

★予約制(妊娠24週以降の方)  
★場所: 長崎健康相談所



□ 母親学級(土曜日1回コース)

★予約制(妊娠24週以降の方)  
★場所: 池袋保健所

□ パパママ準備教室(土・日)

★予約制(妊娠24週以降の方)  
★場所: 池袋保健所

子ども事故予防センター

家庭で起こる事故を示した体験型施設  
★場所: 池袋保健所1階

□ 妊娠8か月アンケート

アンケートをご返送ください

子育て期



ママ'ズカフェ ★予約制  
1~3か月の赤ちゃん和妈妈  
★場所: 東部・西部子ども  
家庭支援センター



乳幼児健康相談  
概ね1歳まで  
★予約制

子どもの健康診査  
★予約制  
子どもの歯科健診  
★予約制  
離乳食講習会  
★予約制

女性の骨太健診  
★予約制 (20~39歳対象)  
女性のための健康相談  
★予約制  
こころの相談  
★予約制



□ 保育園などの情報がほしい

保育コンシェルジュ相談【無料】  
保育課(区役所コールセンター) TEL03-3981-1111



□ 一時的に子どもを預けたい

「一時保育」【有料】  
保育課(区役所コールセンター) TEL03-3981-1111  
東部子ども家庭支援センター TEL03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター TEL03-5966-3131



□ 家事や育児の手助けがほしい

「育児支援ヘルパー事業」【有料】  
東部子ども家庭支援センター TEL03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター TEL03-5966-3131



□ 子育ての手助けがほしい

「ファミリー・サポート・センター事業」【有料】  
子育て支援課  
ファミリー・サポート・センター事務局  
TEL03-3981-2146



□ 家事の手助けがほしい

「リボンサービス」【有料】  
豊島区民社会福祉協議会 TEL03-3981-9250



「家事援助サービス」【有料】

豊島区シルバー人材センター TEL03-3982-9533



□ 産後、誰も手伝ってくれる人がいない、子育てが不安な方  
出産や育児の疲れにより、心身の調子が良くない方

「産後ケア事業」【有料】(産後4か月までのママと赤ちゃん対象)  
※産後ケア事業助成対象者審査があります。  
※事前に申請の面接が必要です。  
ひとりで悩まず、ご相談ください。  
池袋保健所 長崎健康相談所



□ 保護者の入院等で子どもを数日間預けたい

「子どもショートステイ事業」【有料】  
東部子ども家庭支援センター TEL03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター TEL03-5966-3131



## 豊島区の子育てに関する情報（豊島区ホームページ）

### 東部子ども家庭支援センター 西部子ども家庭支援センター

就学前の親子が気軽に遊びにいける広場があります。  
親子向け講座やイベント等も開催！  
子育てや家庭に関するあらゆる相談ができます。



### 子育てインフォメーション【無料】

※土日も開いています  
区役所4階 TEL03-4566-2487



### 豊島区子育て情報ハンドブック

（デジタルハンドブック版）  
妊娠中から小学校まで子育てに役立つ情報を掲載した、  
子育て支援情報誌！



### 区民ひろば

赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも利用できる  
施設です。子育てひろばがあります。



### パパママ☆すぽっと

としま区民センター内のビルの中の  
公園といわれている施設です。



### プレーパーク

「冒険遊び場」とも呼ばれ、「自分の責任で  
自由に遊ぶ」をモットーにした遊び場です。



### マイ保育園

豊島区の保育園が子育てを応援します。



## 妊娠中の母子感染に注意!!

妊娠中に風疹ウイルス、麻疹ウイルス、水痘・带状疱疹ウイルス、  
サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマ原虫、  
リステリアなどに感染すると、胎盤や血液を通じ胎児に感染して  
赤ちゃんが何らかの障害をもって生まれてくる可能性があります。

感染予防対策について正しい知識を身につけておくことが大切です。

参考：こちらもご覧ください

- ・妊娠と感染症/厚生労働省HP
- ・母子感染予防/豊島区公式HP
- ・先天性トキソプラズマ&サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」HP
- ・風疹をなくそうの会「hand in hand」HP

## 相談窓口

### ■経済的理由で妊婦健康診査費用の

支払いが困難な方はご相談ください

池袋保健所 TEL03-3987-4174

長崎健康相談所 TEL03-3957-1191

### ■ひとり親家庭の相談

### ■夫婦・嫁姑・家庭に関する悩み相談

### ■配偶者からの暴力に関すること

子育て支援課（子ども家庭・女性相談グループ）

TEL03-3981-2119

### ■配偶者からの暴力に関すること

男女平等推進センター（エポック10）

TEL03-3980-7830

