



赤ちゃんが 生まれたら 日本で生活するために 手続きが 必要 です



### ①区役所に出 生 届 を出します (14日 以内)

赤ちゃんが 生まれてから 14日 以内に 「出生届」を 区役所に出します。

- 出生証明書 ※出生証明書は 病院で もらいます。
- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 親の 印鑑 (はんこ) を 持って 行きます。

豊島区役所 総合窓口課 (区役所3階) TEL03-3981-4737

### ②在 留資格の申請をします (30日 以内)

赤ちゃんが 生まれてから 30日 以内に 東京出入国在留管理局 に 行きます。 必要な 書類は 東京出入国在留管理局に 聞いてください。

#### 大使館・領事館

赤ちゃんが 生まれたら あなたの国の 大使館 領事館に 必要な 書類を 確認しましょう。



### 赤ちゃん訪問

赤ちゃんが 生まれたら、保健所に 郵便はがき(赤ちゃん訪問のご案内)を 出します。 保健師、助産師が 家に行きます。赤ちゃんの 体重(重さ)を 測ります。 予防接種の お知らせが あります。(0円 です)



豊島区池袋保健所 03-3987-4174 長崎健康相談所 03-3957-1191



# そうだん 相談

にんしん しゅっさん こそだ そうだん そうだん  
妊娠・出産・子育ての相談ができます。相談は 0円 です。



豊島区ホームページ



こま 困ったとき \_\_\_\_\_ に電話 してください。

●豊島区池袋保健所 03-3987-4174 03-6311-6842

●長崎健康相談所 03-3957-1191

# としま もっと見る知る by母子モ



https://www.mchh.jp

としまく 豊島区の こそだて 子育て アプリです。

たいご ねばーご ベとなむご えいご かんこくご ろしあご ほるとがるご たがろくご  
※タイ語 ネパール語 ベトナム語 英語 韓国語 ロシア語 ポルトガル語 タガログ語  
すべいんご いんどねしあご ちゅうごくご よ  
スペイン語 インドネシア語 中国語で 読むことが できます。

# 妊娠・出産・子育てを 学ぶ

予約の 電話 03-3987-4244

## □パパママ準備教室(土・日曜日)

0円です

●池袋保健所 (東池袋 4-42-16)

★日本語で します。参加するときは 土曜日の午後、日曜日の午前・午後 選びます。  
予約 してください。

【午前】午前9時 30分から 午前11時45分

【午後】午後1時から 午後3時15分

●赤ちゃんのお風呂の入れかたを練習 します。子どもを育てる話を聞きます。



https://www.city.toshima.lg.jp/220/kosodate/ninshin/1906100927.html



## □母親学級 (土曜日)

0円です

●池袋保健所 (東池袋 4-42-16)

★日本語で します。参加するときは 予約 してください。

★妊婦だけ 受けることが できます。

【午前】午前9時30分～12時

●赤ちゃんのお風呂の入れかたを練習 します。

●妊娠、出産、子どもを育てる話を聞きます。



https://www.city.toshima.lg.jp/220/kosodate/ninshin/001346.html

## □母親学級 (平日3回コース)

0円です

●長崎健康相談所 (長崎 2-27-18)

★日本語で します。【時間】午後1時から 午後3時30分

●1回目 妊娠・出産の話を聞きます。

●2回目 歯と栄養の話を聞きます。

●3回目 赤ちゃんのお風呂の入れかたを練習 します。(3回目は パートナーも 参加 できます)

## ◆妊婦のための母乳教室

0円です

●池袋保健所 (東池袋 4-42-16) 予約の電話 03-3987-4174

●長崎健康相談所 (長崎 2-27-18) 予約の電話 03-3957-1191

★日本語でします。参加するときは 予約を してください。

●赤ちゃん人形で抱っこの練習を します。乳房(おっぱい)の手入れなどの話を します。



# こそだ 子育て

□育児支援ヘルパー事業 ★赤ちゃんを育てるお手伝いを します。お金が かかります。(1時間900円)

●東部子ども家庭支援センター 03-5980-5275 ●西部子ども家庭支援センター 03-5966-3131

## □保育園

★親が 仕事や 病気で 子どもを 保育することが できないときに 預ける 場所です。

●保育課 (区役所4階) 03-3981-2140

## □子育て応援ふくろう

★赤ちゃんが生まれたら プレゼントを もらいます。

●東部子ども家庭支援センター 03-5980-5275 ●西部子ども家庭支援センター 03-5966-3131



## □妊産婦歯科健康診査事業

★歯をみてもらいましょう。(1回だけ 0円 です)

★歯科医院のリストを送ります。それを見て ください。

## □妊婦健診診査 妊婦健診を 受けてください。

★健診受診票を 使うことが できます。

(費用が) 安く なります。

