

あか 赤ちゃんが う 生まれたら にほん 日本で生活するために てつづ 手続きが ひつよう 必要 です



① 区役所に行きます

しゅっしょうとどけ だ 出生届を出します (14日 以内)

あか 赤ちゃんが う 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
- 本人確認書類 (在留カード、マイナンバーカードなど) を 持って いきます。

*いつ結婚したか書類に書く必要があります。

としまくやくしょ 豊島区役所 総合窓口課 (区役所3階) TEL03-3981-4737

② 入国管理局に行きます

ざいりゅうしかく しんせい 在留資格の申請をします (30日 以内)

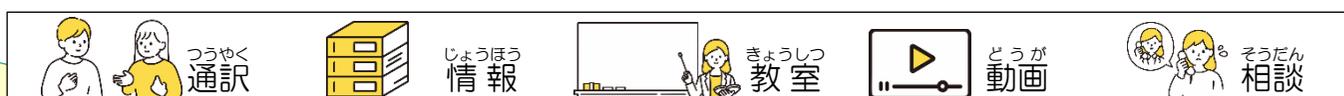
あか 赤ちゃんが う 生まれてから 30日 以内に とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんに 東京出入国在留管理局 に 行きます。 ひつよう 必要な 書類は とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんに 必要書類は 東京出入国在留管理局に 聞いてください。

TEL03-5796-7111

③ 大使館・領事館に聞きます

あなたの くに あか 赤ちゃんが う 生まれたこと を 知らせます。 あなたの 国の 大使館 領事館に ひつよう 必要な 書類を 確認しましょう。

がいくじん 外国人のための じょうほう さいと 情報サイト



Mother's Tree Japan



たぶんかいりょうきーびすけんきゅうかい 多文化医療サービス研究会

RASC



がいくじんじゅうみん 外国人住民のための こそだてしえんさいと 子育て支援サイト



SHARE

こくさいほけんきょうりょくしみん かい 国際保健協力市民の会



にほんで暮らすがいく 日本で暮らす外国に るーつを持つ子ども 子育て支援サイト



そうだん 相談

にんしん しゅっさん こそだ 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。
こま 困ったとき _____ に電話 してください。



としまくほーむペーじ
豊島区ホームページ

- 健康部健康推進課（池袋保健所内） 03-3987-4174
- 健康部長崎健康相談所 03-3957-1191

み し としま もっと見る知る

ほしも
by 母子モ



としまく こそだて あぶり
豊島区の子育てアプリです。

としまくこそだてすたーとがいでぶっく 豊島区子育てスタートガイドブック

しゅっさん こそだて かん じょうほう
出産、子育てに関する情報がわかります。



English



にんぶけんこうしんさ 妊婦健診検査 妊婦健診を 受けます。

けんしんじゅしんひょう つか
★健診受診票を 使うことが できます。
ひよう やす
(費用が) 安く なります。



にんさんぶしかけんこうしんさじぎょう 妊産婦歯科健康診査事業

は 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。

にんしん かげつあんけーと 妊娠8か月アンケート

あんけーとを 送ります。(月ころ)
★二次元コードから 教えてください。



いくじしえんへる ぱーじぎょう 育児支援ヘルパー事業

あか 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

さんごけ あじぎょう 産後ケア事業

• 助産師に 相談 ができます。お金が かかります。

- 健康推進課（池袋保健所内） 03-6311-6842
- 長崎健康相談所 03-3957-1191

ほいくえん 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

にんしん しゅっさん こそだ まな 妊娠・出産・子育てを 学びます。 日本語 でします。 予約 してください。

ははおやがきゅう こーす えん
母親学級（平日コース） 0円です

●健康推進課（東池袋4-42-16 池袋保健所1階）

【午前】午前9時 30分から 午前12時

●長崎健康相談所（長崎3-6-24）

【時間】午後1時から 午後3時30分

• パートナーも 一緒に 受けることが できます。

• 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。



ははおやがきゅう どうようび えん
母親学級（土曜日コース） 0円です

●健康推進課（東池袋4-42-16 池袋保健所1階）

【午前】午前9時 30分から 12時

• 妊婦だけ 受けることが できます。

• 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。



ぱぱママ準備教室(土・日曜日) えん
0円です

●健康推進課（東池袋4-42-16 池袋保健所1階）

【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

• パートナーも 一緒に 受けることが できます。

• 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。



にんぶ ぼにゅうきょうしつ えん
妊婦のための母乳教室 0円です

●健康推進課（東池袋4-42-16 池袋保健所1階）

午前10時から 11時

●長崎健康相談所（長崎3-6-24） 午後2時から3時

• 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。



あか ほうちん う えん 赤ちゃん訪問を受けます。(0円 です)

★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。



●健康推進課（池袋保健所内） 03-3987-4174

●長崎健康相談所 03-3957-1191

• 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。

