

健康部健康推進課

健康部長崎健康相談所

地区担当保健師

妊娠されたかたへ

安心して出産を迎え、安心し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。

としまもっと見る  
知る by 母子モ  
豊島区の子育てアプリ



出産・子育て  
としま



保健師



栄養士

助産師

歯科衛生士



妊娠届



妊娠期



子育て期

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

プレママあつまれ♪

妊婦さんのための母乳のお話、  
妊婦さん同士の交流タイム  
ゆりかご相談員(助産師)がおりますので、  
お気軽にご参加ください。  
ご予約はホームページから

妊娠8か月アンケート

アンケートにご回答ください  
助産師・保健師がご相談をお受けします。  
お気軽にご相談ください。

ツインスマイル

ふたご、みつごを育てる親の会  
★予約制  
★対象者には郵送にてご案内があります。

母親学級(健康推進課)

毎月土曜日に開催  
※5月、10月、12月は金曜日に開催  
※金曜日はパートナーの参加可

母親学級(長崎健康相談所)

水曜日に開催  
※開催月：5月、7月、9月、11月、  
1月、3月  
※パートナーの参加可

パパママ準備教室

毎月土曜日に開催

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



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

予防接種

2か月から

かかりつけ  
小児科

乳幼児健康相談

概ね1歳まで  
※予約制

4か月児健診



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。

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、  
妊婦の皆様によりかご面接を実施しています。

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

厚生労働省都道府県労働局東京  
03-3512-1611



母親学級、パパママ準備教室の  
詳細予約はホームページから  
★予約制となります  
(妊娠24週以降の方)

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) Tel.03-3981-1111

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) Tel.03-3981-1111  
東部子ども家庭支援センター Tel.03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター Tel.03-5966-3131

家事や育児の手助けが欲しい

「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 Tel.03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター Tel.03-5966-3131

ベビー・シッター利用支援事業

子育て支援課  
庶務・事業グループ Tel.03-4566-2478

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  
Tel.03-3981-1111

産後ケアを利用したい

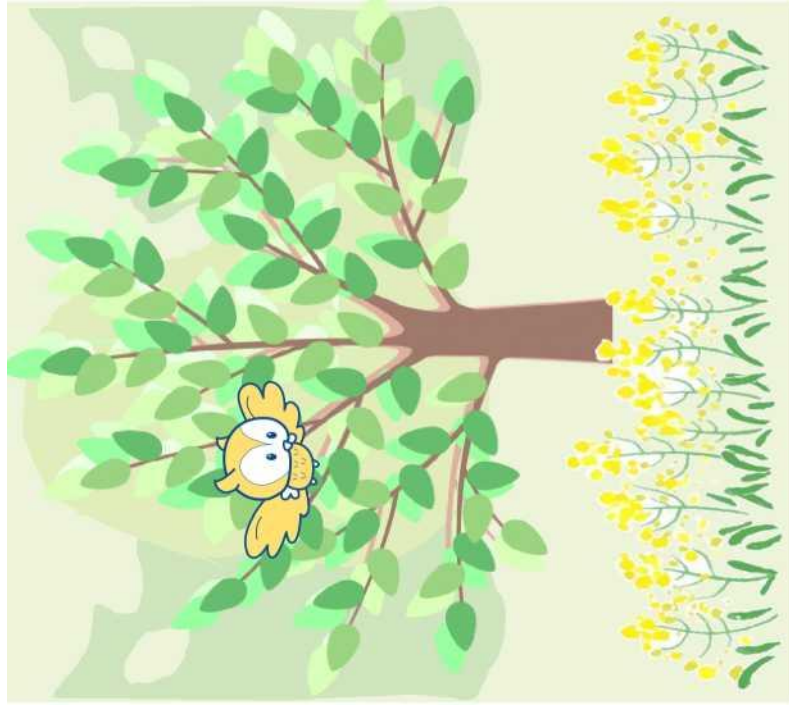
「産後ケア事業」【有料】

宿泊型 通所型 訪問型  
※事前申込みが必要です。(妊娠28週以降)  
電子で申込みができます。  
健康推進課・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 Tel.03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター Tel.03-5966-3131



## 子育て応援ガイド



ゆりかご・としま

### 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行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。



### 子育てイベント案内【無料】

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。



### ライ保育園

豊島区の保育園が子育てを応援します。



健康部長崎健康相談所 TEL03-3957-1191

豊島区長崎3-6-24

#### 【担当区域】

●長崎 ●南長崎 ●千早 ●要町 ●高松 ●千川

健康部健康推進課 TEL03-3987-4174

豊島区東池袋4-42-16

R8年5月7日～ 南池袋2-1-1

#### 【担当区域】

●駒込 ●美鴨 ●西巣鴨 ●北大塚 ●南大塚 ●上池袋 ●東池袋  
●高田 ●池袋本町 ●南池袋 ●雑司ヶ谷 ●西池袋 ●池袋 ●目白

■妊娠・出産・子育ての相談窓口 ■平日 8:30～17:00



### 妊娠中の感染予防は大切です

■妊娠中に気をつけていただきたい感染症については、妊娠届時に配布しています。「母子健康手帳副読本P18～19」をご覧ください。

令和8年度から、妊娠28週～36週の妊婦の方を対象にRSVワクチンの定期接種を実施します。



詳細はこちらをご覧ください。



### 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

健康部健康推進課 TEL03-3987-4174

健康部長崎健康相談所 TEL03-3957-1191

■ひとりの親家庭の相談

■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

