



第一次经历怀孕、分娩和育儿，是一个未知的世界。

本书将有助于顺利起步的提示，以“爸爸行动指南”的形式进行介绍。

未来即将到来的变化，既可能带来喜悦与快乐，也可能伴随辛苦与压力。区政府为减轻这些感受，从怀孕到育儿阶段提供连续不断的支持。

每个家庭的道路各不相同，请在利用各类支持的同时，按自己的节奏一步一步前进。

五个重要理念

“爸爸也应更多参与育儿和家务”。随着时代变化，男性育儿休假的取得率逐年上升。

另一方面，也出现了爸爸孤立、健康问题及缺乏学习育儿机会等新课题。

成为父亲需要适当的责任感，但同时也离不开支持。

支持爸爸，就是支持整个家庭。为支持在丰岛区成为父亲的所有男性，区政府与一般社团法人 Daddy Support 协会共同开展父亲支持项目。

首先与大家分享 Daddy Support 协会提出的五个重要理念。



1 首先，父母的健康至关重要

父母的身心健康是孩子健康成长的基础。与关注孩子健康和环境同样重要的是，也要重视自身的“身心健康”和“安心的生活环境”。



2 不必仅靠父母两人承担一切

怀孕、分娩与育儿，仅靠父母两人往往难以完成。不要凡事独自承担，应提升“求助能力”（依靠他人的能力）。



3 做得不完美是理所当然

爸爸、妈妈和宝宝，在育儿方面都是新手。不必追求完美，而应以避免危险为目标。



4 逐渐接纳彼此的差异

夫妻之间的价值观与想法差异可能会显现。成长环境和经历不同，价值观与思考方式自然不同。首先尝试彼此倾听。

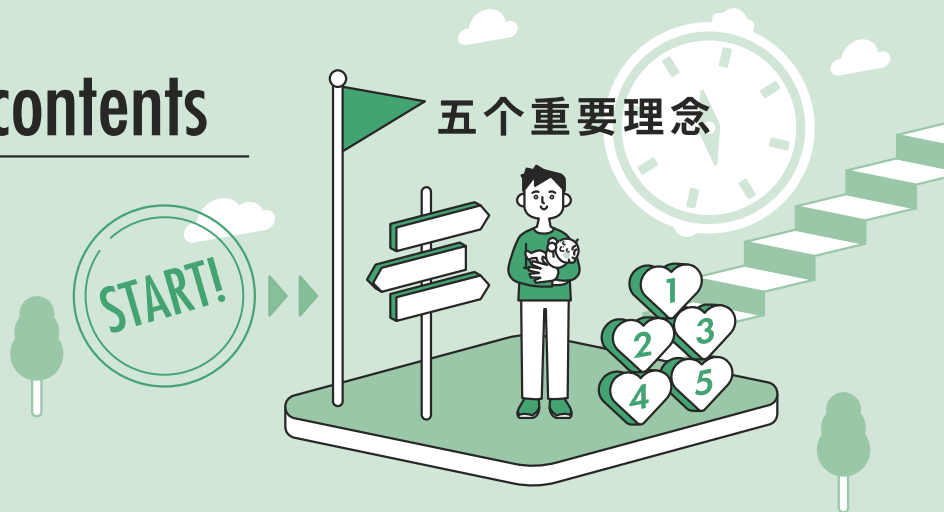


5 保护自己与家人的关键是“提前掌握知识”

为了避免危及母亲和宝宝的生命安全，需要掌握必要的知识。为保护自己和家人，请从孕期开始积累知识。

contents

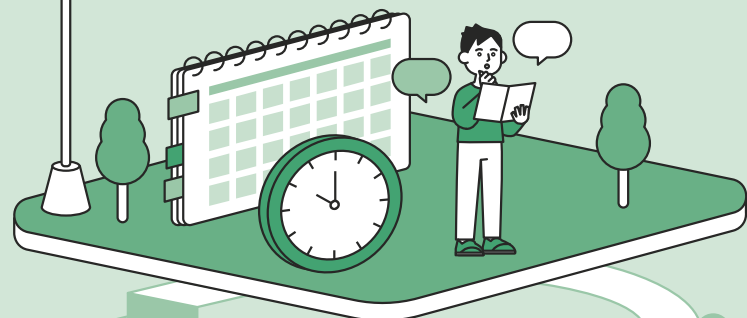
五个重要理念



Chap. 1

给爸爸的育儿参考日历 ◀ p.5

若不知作为准爸爸该做什么，请参考支持日历，了解从怀孕到产后的主要流程与手续。



孕期

p.6



0岁阶段

p.10



新生儿期

p.8



Chap. 2

“希望了解”“应该了解”的 育儿支援基础 ◀ p.13

在第1章了解基础内容后，请进一步深入了解育儿支援的详细信息。部分热门服务需提前预约，因此尽早收集信息非常重要，现在正是准爸爸了解信息的好时机。



身边可靠的帮手
~各类资料汇总~

p.14



经济支持
费用“支出”
“可领取”一览表

p.18



区内设施与服务窗口
~多样的外出地点~

p.16



区政府的经济支持

p.19



找到

“遇到困难时可以求助的地方”

p.20



- MAP for PAPA 中介绍的主要资料，随提交妊娠申报时发放的《母子保健包》一并提供，请一并确认。
- MAP for PAPA 中的【母子手帐】指“母子健康手册”，【手册】指“育儿信息手册”，【青岛 更多了解】指“母子手帐APP 青岛 更多了解 by 母子毛”。
- MAP for PAPA 所载内容为令和7年8月时的信息。



action 4 构建“有孩子的生活” ——为复职做准备

p.42



action 3 育儿实践的开始 ——产后至约8周

p.36



action 2 做好成为父母的准备 ——孕期篇

p.26



action 1 为共同 成为父母做好准备

p.24



Chap.3

一起成为父母

按阶段的爸爸行动指南 p.23

孕期最重要的是，与伴侣共同面对，做好成为父母的准备。
爸爸行动指南只是提示，具体答案掌握在您和伴侣手中。



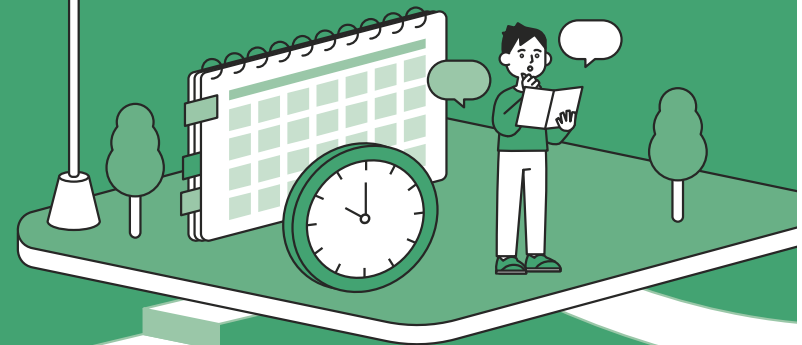
Chap. 1

给爸爸的育儿参考日历

以日历形式介绍从怀孕到产后所需办理的手续及可利用的支持。

同时列出与爸爸相关的行动建议。

可作为当前行动及未来申请准备的参考。





孕期



妊娠期是迎接宝宝的重要准备阶段。怀孕期间，伴侣在身心两方面都会经历各种变化，来自身边的支持与体贴是最重要的力量。请在不勉强的前提下彼此陪伴，一起迈出人生新的第一步。

预产期

月 日

	孕早期				孕中期			孕晚期					
	怀孕第1个月	怀孕第2个月	怀孕第3个月	怀孕第4个月	怀孕第5个月	怀孕第6个月	怀孕第7个月	怀孕第8个月	怀孕第9个月	怀孕第10个月			
这一阶段的重点	妊娠以4周为1个月计算，“妊娠第1个月”指的是从受精到第4周的时期。这一时期往往还未察觉怀孕，但体内受精卵已经在子宫着床，胚胎（宝宝的雏形）开始发育。				4~15周 马上产生“成为父母”的实感并不容易。请珍惜孕妇检查和“摇篮面谈”等机会，与伴侣好好沟通、共同度过这段时期。了解并避免吸烟等需要注意的行为也非常重要。如有不安或疑问，请随时利用区政府的咨询窗口。▶ 第16页 区内设施与咨询窗口			16~27周 在孕中期，伴侣的身体状况相对稳定。这是两人共同讨论产后生活与工作方式的好时机。 ▶ 第30页 step by step 决定休育儿假后，应尽早向单位报告并调整工作安排。“母亲课堂”和“准妈妈准备教室”是学习产后生活的好机会，建议积极参与。			第28周之后 妊娠37周以后进入足月期，宝宝的身体已基本做好适应外界环境的准备。预产期只是参考，请提前做好充分准备，以应对随时可能到来的分娩。建议事先模拟阵痛开始时的交通方式与联络流程。		
孕妇健康检查 (孕检) (检查频率仅供参考)	每4周1次 (月 日)	每4周1次 (月 日)	每4周1次 (月 日)	每4周1次 (月 日)	每4周1次 (月 日)	每4周1次 (月 日)	每2周1次 (月 日) (月 日)	每2周1次 (月 日) (月 日)	每2周1次 (月 日) (月 日)	每周 (月 日) (月 日) (月 日)			
区政府相关手续 · 孕期支援	提交怀孕申报 确定怀孕后				“摇篮面谈” 孕期1次 1万日元 (电子优惠券) 5万日元 (现金或电子优惠券)			准妈妈准备教室 (初产妇, 妊娠24~36周)			母亲课堂 (初产妇, 妊娠24~36周)		
	欢迎宝宝项目 面向第一胎的准爸爸与准妈妈				育儿支援帮手服务 可用于陪同体检或协助家务 (适用于2岁以下儿童)			育儿上门服务 孕期即可咨询					
爸爸 可以做的事情 相关手续与 可享受的服务	<input type="checkbox"/> 决定分娩的医疗机构 (包括回娘家分娩的情况)。 <input type="checkbox"/> 提交 怀孕申报 。 <input type="checkbox"/> 确认孕检日程, 在可能范围内一同陪同。 <input type="checkbox"/> “摇篮面谈” · 摇篮应援礼品 (价值1万日元的电子优惠券) · 孕妇支援补助申请 (5万日元现金或电子优惠券) <input type="checkbox"/> 确认《母子保健包》的内容。 · 阅读《怀孕后》手册。 · 阅读《母子健康手册》。 · 两人一起注册母子手册APP [Toshima 看更多·了解更多] 。 · 《宝宝出生时》手续确认清单 <input type="checkbox"/> 如已有孩子, 请查询并考虑使用区内育儿支援服务。(短期托育、育儿支援帮手、家庭支援、保姆补助等)。				<input type="checkbox"/> 确定并预约 准妈妈准备教室 的参加日期。 <input type="checkbox"/> 确认 母亲课堂 中父亲可参加的日期并预约。			<input type="checkbox"/> 确认产后所需的补贴及相关手续。 · 《宝宝出生后》手册 · 《宝宝出生时》手续确认清单 <input type="checkbox"/> 确认并申请分娩期间对大孩子的照顾支援。					

奖章标记表示有经济补助支持。

关于从妊娠到分娩及育儿期的
区内咨询与经济支援

[详情请点击▶](#)





新生儿期



出生后的4周被称为“新生儿期”，是宝宝适应新环境的重要阶段。请全家相互协作，也适当地依靠身边的支持，一起开启新的生活。

1个月体检

月 日

分娩	第1周	第2周	第3周	第4周
<p>这一时期的重点</p> <p>认真推进必要的手续，也是让伴侣安心休息的重要支持之一。首先，请在包含出生当天在内的14天内提交出生申报。为出院后的生活，再次检查居住环境也非常重要。</p>	<p>宝宝昼夜不分地睡醒交替，照顾的人往往容易睡眠不足。代替身体尚未恢复的伴侣承担育儿和家务很重要，但爸爸也要注意不要把自己逼得太紧。不必追求完美，适当放松、向他人求助同样很重要。</p>	<p>这是爸爸和伴侣都容易积累疲劳与压力的时期。如果伴侣持续出现无明显原因流泪等情况，请不要等到1个月体检，尽早联系分娩医院。区政府的“育儿上门咨询服务”会有咨询员到家中访问，可与伴侣一同咨询。</p>	<p>全家一起，真的辛苦地度过了这一个月。在宝宝的1个月体检中，哪怕是小事也可以放心咨询。即使平时精力充沛的人，这时也可能开始感到疲惫。彼此确认是否能获得哪怕短暂的睡眠与休息，并根据需要重新调整育儿和家务分工会更好。</p>	
<p>区政府相关手续 育儿支援</p>	<p>提交出生申报 (包含出生当天在内的14天内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 儿童津贴申请 (出生当月内，或自出生次日起15天内) ▶ 婴幼儿医疗证发放申请 (出生日起2个月以内) <p>加入国民健康保险 (仅限符合条件者)</p> <p>保姆使用支援项目 提供使用费用补助。(学龄前儿童)</p> <p>产后护理支援项目 (出生后至约4个月以内)</p> <p>育儿支援帮手服务 协助家务与育儿(2岁以下)</p> <p>育儿上门咨询服务 (孕期至入学前)</p>			
<p>爸爸可以做的事情</p> <p>相关手续与可享受的服务</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 提交出生申报。 <input type="checkbox"/> 申请儿童津贴。 <input type="checkbox"/> 申请婴幼儿医疗证。 <input type="checkbox"/> 加入健康保险(国民健康保险在区政府办理)。 <input type="checkbox"/> 为接受“你好宝宝上门访问”，请提交出生通知单(※)。 ※该通知单装在提交妊娠申报时发放的《母子保健包》中。 <input type="checkbox"/> 确认相关手续与服务内容。 · 《宝宝出生后》手册 · 《宝宝出生时》手续确认清单 			

手续的第一步 提交出生申报吧！ 向丰岛区提交的情况

区政府综合窗口科第4号窗口(3楼)

请预留充足时间，平日请在15点前前往(周六截至14点)。

★提交出生申报后

将根据个人情况，说明儿童津贴申请、国民健康保险加入等所需手续。

★所需材料

请查看各项制度说明页面及 [《宝宝出生时》手续确认清单](#)。

如有疑问，请提前咨询。

问询中心 03-3981-1111



0 岁



与0岁宝宝的生活，每一天都交织着喜悦与困惑。与其追求完美，不如珍惜与眼前这个小生命认真相处的时光。在与伴侣相互扶持中，慢慢培育作为家庭的纽带。

1岁生日

月 日

	出生后1个月起	出生后2个月起	出生后3个月起	出生后4个月起	出生后5个月起	出生后6个月起	出生后7个月起	出生后8个月起	出生后9个月起	出生后10个月起	出生后11个月起	
这一时期的重点	提交出生通知单后▶ 第8页 爸爸行动指南 、大约2周后，区政府工作人员会联系您安排“宝宝上门访问”的日期。访问结束后，请不要忘记申请礼品。有关“育儿应援”的通知大约会在产后1个月左右邮寄送达。		通过晒早晨的阳光、建立睡前固定流程等方式，帮助宝宝逐渐学习区分白天与夜晚，调整生活节奏。从出生后4个月开始的“育儿应援”中，支援人员将每月到府拜访，进行约5分钟的简短交流。有烦恼或困难时，请随时轻松地表达出来。		每个宝宝的成长节奏都不一样。不要与其他孩子比较，温柔地守护属于自己孩子的成长。如有不安或疑问，请随时咨询。也设有可就发育问题进行咨询的窗口。▶ 手册《咨询与支援》 大约从5~6个月开始，是考虑添加辅食以及牙齿与口腔护理的时期。区政府为刚开始添加辅食的爸爸妈妈举办辅食讲座。			当宝宝活动变得更加频繁后，就很难移开视线。在1岁之前，跌落、误吞、烫伤等室内事故发生率极高，因此需根据发育阶段重新检查和调整室内环境。感到疲惫时，也可以考虑使用儿童家庭支援中心的临时托育服务来放松身心。		如果想让孩子自由玩耍，推荐前往儿童家庭支援中心或区民广场！周末开放，在中心也可以进行育儿咨询。		
健康检查与预防接种	1个月婴儿体检	开始预防接种	3~4个月婴儿体检(集体体检)		6~7个月婴儿体检			9~10个月婴儿体检		1岁儿童牙科检查		
育儿支援	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>“你好宝宝”上门访问 (出生后0个月~未滿5个月)</p> <p>5万日元(现金或电子优惠券)</p> <p>儿童短期托管服务 (出生后43天~18岁)</p> <p>家庭支援服务 (出生后43天~小学生)</p> <p>产后护理支援项目 (出生后~约4个月以内)</p> <p>保姆使用支援项目</p> <p>育儿支援帮手服务</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>育儿家庭关怀访问(育儿应援)</p> <p>3000日元优惠券(4~11个月(最多8次))</p> <p>辅食讲座</p> <p>儿童定期托管联结项目(满6个月~2岁)</p> <p>爸爸应援讲座(未滿1岁7个月)</p> </div> </div>											
爸爸可以做的事情	<input type="checkbox"/> 1个月婴儿体检。 <input type="checkbox"/> 接受“你好宝宝”上门访问。 · 申请孕妇支援补助 ● 5万日元现金或优惠券 <input type="checkbox"/> 注册并申请“育儿应援”(育儿家庭关怀访问项目)。 · 发放丰岛分娩支持优惠券 ● 5万日元电子优惠券 <input type="checkbox"/> 《宝宝出生后》手册 确认预防接种一览表。 预约首次预防接种(出生后2个月起)。		<input type="checkbox"/> 3~4个月婴儿体检。 <input type="checkbox"/> 预约并接受“育儿应援”访问(4~11个月,最多8次)。 · 每次访问后发放● 3000日元优惠券。			<input type="checkbox"/> 6~7个月婴儿体检。预约指定医疗机构并就诊。 <input type="checkbox"/> 预约并参加辅食讲座。 <input type="checkbox"/> 考虑参加爸爸应援讲座。			<input type="checkbox"/> 9~10个月婴儿体检。预约指定医疗机构并就诊。		<input type="checkbox"/> 1岁生日访问 (上门访问或通过网络填写问卷。 ● 6~8万日元网络目录礼品积分)。	
相关手续与可享受的服务	<input type="checkbox"/> 尝试带宝宝外出。《外出指南》手册 <input type="checkbox"/> 儿童家庭支援中心 <input type="checkbox"/> 爸爸妈妈☆交流基地 <input type="checkbox"/> 公园 <input type="checkbox"/> 区民广场 <input type="checkbox"/> 我的保育园 <input type="checkbox"/> 丰岛育儿沙龙 <input type="checkbox"/> 图书馆 等等											

信封标记表示相关通知将通过邮寄方式发送。

丰岛区男性育儿支援项目 “For PAPA” ——从推进男性育儿到提供支持——

过去由于男性较少参与育儿被视为问题，国家与地方政府通过政策鼓励男性休育儿假、增加育儿与家务时间，实施了多项措施。

随着这些举措推进，在丰岛区育儿支援窗口，也越来越多看到男性独自带孩子前来，育儿观念正在发生变化。另一方面，也出现了如何支持孕期配偶者、以及男性在育儿中感到困惑等新问题。

因此，丰岛区启动了“For PAPA”男性育儿支援项目。

今后不仅要推进男性参与育儿，更要加强支持。从男性是否容易获取信息、制度与服务是否易用的角度出发，重新审视现状，打造更便于使用的育儿支持。

将随时开展面向男性的育儿支持问卷调查。
为了孩子，也为了即将成为父亲的男性，敬请配合。



标志说明



围绕亲子的双手，一只象征“父亲的手”，另一只象征“支持”，两只手共同守护家庭。手外侧的粗线条描绘成圆环的一部分，象征支持网络的扩展。

将在面向男性的育儿活动及欢迎男性的设施中作为标识使用。

Chap.2

“希望了解”“应该了解”的 育儿支援基础

丰岛区提供从孕期到育儿阶段持续不断的多项支持与服

务！
为了减少“原来还有这样的服务却不知道”的情况，汇总了“希望了解”“应该了解”的支持信息。





身边强有力的帮手 ~各类资料~

区政府通过多种工具发布育儿信息，但关于“哪里写了什么”也有不少人反映不太容易理解。其实，在提交妊娠申报时，您已经领取到了包含“最基本要点”的资料。请务必查看手中的资料，认真阅读并加以利用。

母子健康手册

这是用于保障孕产妇和儿童健康的手册。

在接受孕妇检查、产科或儿科诊疗、预防接种、健康指导等时，请务必随身携带，并根据需要填写记录。该手册在成年后也可能使用，请妥善长期保存。

发放时间 提交妊娠申报时



主要内容

- 出生记录及出生申报证明
- 记录（孕妇健康状况、分娩情况、产后恢复情况、预防接种等）
- 生长发育曲线
- 大便颜色确认记录（大便颜色对照卡）
- 面向在职女性与男性的分娩、育儿相关制度
- 母性健康管理指导事项联络卡 等

母子手册APP 「丰岛 看更多·了解更多」

这是一款从怀孕、分娩到育儿全过程提供支持的应用程序。通过推送通知提醒预防接种时间。可与家人共享，并记录体检情况及成长过程。活动信息也十分丰富。能够轻松掌握区内有吸引力的育儿活动，评价良好。

关于注册方式及费用

使用前需下载并注册「母子毛」应用程序。下载「母子毛」后，请在个人资料中输入居住地区的邮政编码即可使用。应用名称将变更为「丰岛 看更多·了解更多 by 母子毛」。详情请查看区政府官方网站。



链接：<https://www.city.toshima.lg.jp/219/kenko/kenko/033557.html>

该应用免费使用。浏览各类信息及使用功能不收取费用。但通信费用需自行承担。



育儿信息手册

这是一本汇集区内怀孕及育儿实用信息的育儿信息刊物。集中整理了可根据孩子成长阶段获得的服务、手续及经济支援等信息。

如在本书中发现感兴趣的服务，请在《手册》中确认详细内容。

发放时间 提交妊娠申报时



主要内容

- 育儿日程表
- 公园及游乐场信息
- 从怀孕到育儿、入园等各类手续
- 育儿支援服务
- 咨询窗口一览

电子书版《育儿信息手册》



链接：

<https://ebooks.scinex.co.jp/contents/11977/html/index.php>

可作为电子书在家用电脑、平板或智能手机上浏览。

区政府官方网站 分娩·育儿 丰岛



有关区内育儿支援的最新信息，请在区政府官网确认。

链接：<https://www.city.toshima.lg.jp/guide/shussan.html>



区内设施与服务窗口 ~多样的外出目的地~



丰岛区拥有众多游玩场所、学习设施及困难时的咨询窗口，为育儿家庭提供多方面支持。不知道就太可惜了！请寻找适合自己的游玩场所和可信赖的咨询窗口。

儿童家庭支援中心

这里设有学龄前亲子可轻松前往游玩的活动空间。丰岛区在东西两侧共设有2处儿童家庭支援中心。可就育儿及家庭相关的各种问题进行咨询。还会举办对育儿有帮助的讲座及面向爸爸的课程。

关于育儿，“想了解更多”“希望有人倾听”“想让孩子玩耍”。有烦恼时，就来这里！



育儿信息窗口

位于区政府4楼，提供全面的育儿信息。从孕期开始即可无需预约使用。即使有很多不明白的地方也没关系！育儿导航员会倾听您的烦恼与不安，并介绍所需的服务与信息。

育儿信息的综合指南。
可带着孩子一起咨询



健康推进课、长崎健康咨询所

可就孕期及产后的身心问题、婴儿的育儿、营养、牙科等，与亲子健康相关的各类问题进行咨询。

健康推进课

长崎健康咨询所



池袋防灾馆

举办“新手爸爸妈妈急救课程”。为在宝宝发生意外时能冷静应对，请提前学习心肺复苏和异物清除等正确方法。

※关于节假日就诊等医疗机构信息，请参阅《医疗·防灾》手册。



区民广场

炎热的夏天或寒冷的冬天，无法在公园玩耍时也不用担心。各小学学区设有“区民广场”，宝宝也能舒适地玩耍。在“育儿广场”还会开展手指游戏、体操等活动。除年末年初、节假日及临时闭馆日外，周末也开放，爸爸的使用人数也在增加。



我的保育园

将附近的保育园注册为常用的“我的保育园”，即可参加园内活动、游戏及园庭开放等。也可向保育士、护士或营养师咨询。



爸爸妈妈☆据点（丰岛区民中心）

这是一个非常受欢迎、支持与宝宝外出的木育空间。被木质环境环绕的温馨空间内，配备木制玩具和哺乳区。优先预约，轮换入场制。哺乳区、换尿布台及亲子卫生间无需预约即可使用。



丰岛绿色防灾公园（IKE·SUN PARK）

灾害发生时作为防灾据点的公园。不仅设有换尿布区，还有哺乳室，方便与宝宝一起使用。

丰岛区还有许多其他公园。请通过《外出指南》手册查看公园信息。



爸爸妈妈☆据点（丰岛区民中心）

外出地点和服务窗口
还有很多！
请查看《手册》！





经济支持 “支出”“可领取补助”清单

怀孕和分娩相关费用原则上需自行承担，但可获得来自国家、地方政府及所加入健康保险的补助和给付。请参考下表，确认主要支出项目及可获得的经济支持。分娩与育儿所需物品及使用期限因人而异。对所需物品，除购买外，也可考虑租赁方式进行选择。

	需要支出	可领取补助
孕期	孕妇体检费用，前往体检的交通费用 孕期用品 为宝宝准备的用品（婴儿床、儿童安全座椅、背带等）	孕妇健康检查受诊券（可接受定期孕妇检查。初次诊断、非补助项目及超出补助额度部分需自行承担） 摇篮应援礼品 孕妇支援给付
分娩期	分娩住院费用等 （正常分娩不适用医疗保险）	生育一次性补助金（由所加入的健康保险按每名儿童发放50万日元。被扶养者可领取家庭生育一次性补助金） 生育津贴（非国民健康保险参保者） Smile卡
产后	婴儿用品（尿不湿、湿巾、奶粉、衣物、寝具、玩具等） 妈妈的产后护理用品、衣物等 食品费、水电燃气费增加（洗衣量与次数、冷暖设备使用时间增加） 返乡生产时的交通费及生活费增加 保姆费、家政代办费用等	育儿休假给付金（雇用保险参保者） 社会保险费减免（产前产后、育儿休假期间） 儿童津贴 孕妇支援给付 丰岛分娩支持优惠券 可选择育儿支援用品的电子优惠券 网络目录礼品积分 ★O18支援（东京都） ★宝宝优先礼品（东京都） ★相关支援请咨询东京都。

请注意育儿休业给付的发放时间

育儿休业给付金一般在育休开始后约3个月发放。女性通常在产假结束后进入育休，因此首次发放约在分娩后4~5个月。之后原则上每两个月发放一次，建议根据该时间安排提前准备生活费用。

区政府的经济支持

区政府从孕期到分娩、育儿阶段，持续提供咨询支援和经济支持（截至令和7年8月）。有关对象、方式及咨询窗口的详细信息，请参阅下列清单及区政府官网。

接受“摇篮面谈”的对象

- 【约1万日元】摇篮应援礼品（电子优惠券）
- 【约5万日元】孕妇支援给付（现金或电子优惠券）

在提交出生申报时

- Smile卡（临时托育免费券、妈妈咖啡使用券）
- 出生纪念树兑换券

接受“你好宝宝”上门访问的对象

- 【约5万日元】孕妇支援给付（现金或电子优惠券）

确认通过邮寄等方式收到的通知，并完成相应项目的申请与注册

[预计在出生后约1个月内送达] 丰岛分娩支持优惠券

- 注册“育儿应援”后，将发放【约5万日元】可选择育儿支援用品的电子优惠券

[预计在出生后约4个月内通过邮件通知] 育儿应援（可选择育儿支援用品的电子优惠券）

- 申请自出生后4个月起的关怀访问。每次月度访问后发放【约3000日元】电子优惠券

[预计在1岁生日左右送达] 生日支持项目（网络目录礼品积分）

- 填写问卷后，第1胎发放【6万日元】、第2胎【7万日元】、第3胎及以后【8万日元】的网络目录礼品积分

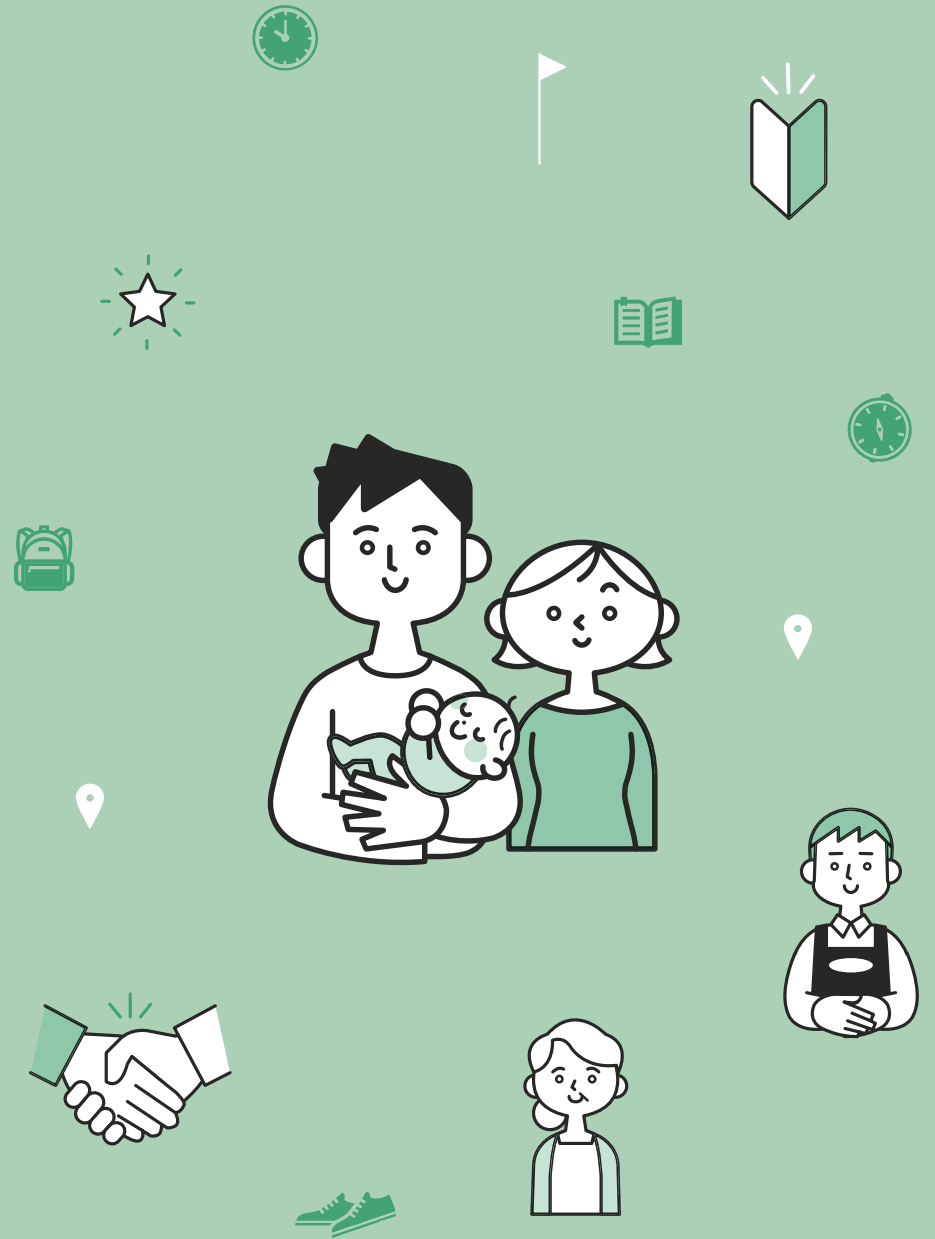
请确认区政府官方网站

关于从孕期到分娩、育儿阶段的咨询支援与经济支持

汇总了有关咨询支援及经济支持的最新信息。

<https://www.city.toshima.lg.jp/219/kosodate/ninshin/2303161305.html>





丰岛区 育儿信息手册 MAP for PAPA

令和7年8月发行

编辑 丰岛区、一般社団法人 Daddy Support 协会

发行 丰岛区

儿童家庭部 育儿支援课

总务·事业组

03-4566-2478

设计 有限会社ヒゲプロ

校对 圆水社

MAP for PAPA 在母子保健专家、医生及民间父亲支援团体等的监修下制作完成。