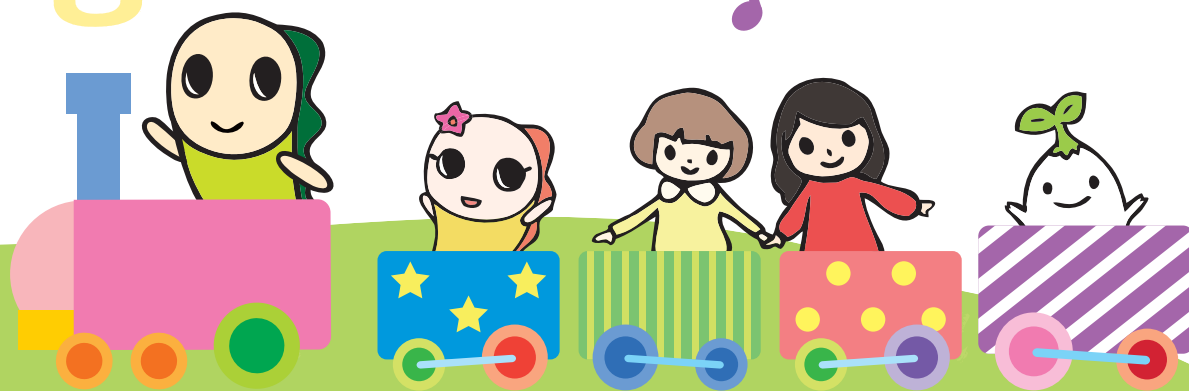


# 子育て 便利帳

令和2年度版



杉並区

この「子育て便利帳」は、子育てを応援する冊子です。  
杉並区で妊娠・出産期から子育て期にかけて  
利用できる制度・相談先などの情報をまとめて  
います。  
安心して健やかな子育てができるよう、各ご  
家庭でぜひご活用ください。



「マタニティマーク」  
をつけましょう

### マタニティマークとは

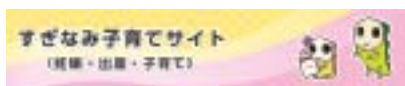
妊産婦がマタニティマークを身につけることで、  
周囲が配慮を示しやすくなります。  
妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保を目指し、  
やさしい環境づくりを推進するものです。

### ◆杉並区公式ホームページ

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>



### ◆子育て情報は



もご活用ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/index.html>



### ◆子育て応援券(P23参照)



このマークが付いている事業には、杉並子育て応援券が  
ご利用いただけます。

届出・支援サービスの表	2
-------------	---

## I 妊娠中のページ

1. 妊娠がわかったら	4
2. 母親学級・パパママ学級	8
3. 妊娠中の食事	10
4. 妊娠中の歯と口の健康づくり	12
5. 妊娠中に気をつけたい感染症	16
6. 妊娠中、出産にかかわる助成・支援サービス等	18

## II 赤ちゃんのページ

1. 出生に伴う主な手続き	20
2. すこやか赤ちゃん訪問	22
3. 杉並子育て応援券	23
4. 産前・産後支援ヘルパー	24
5. 訪問育児サポーター	25

## III 乳幼児から未就学児のページ

1. 健診について	26
ブックスタート事業・図書館の「赤ちゃんタイム」	28
2. 乳幼児の予防接種について	30
3. 乳幼児のすこやかな生活のために（育児・食事・歯）	34
発見！あかちゃんの秘密	36
発見！1歳児の秘密	38
発見！2歳児の秘密	40
ことばの育ちを促すために	42
赤ちゃんの食事（離乳食）・幼児の食事	44
子どもの歯と口の健康づくり	48
4. 子どもを危険から守ろう	52
5. こんなときは？	54
6. 相談	56
7. 児童発達支援事業について	68
障害のあるお子さんの相談窓口	69
8. 障害のある未就学児の受けられる手当て・サービス	70
視覚障害	72
聴覚障害	73
障害者の親のグループ紹介	74
9. 子どもを預ける（認可保育園等）	76
10. 子どもの医療費等助成	86
11. その他の支援制度	88
12. 就学前の教育的支援	90

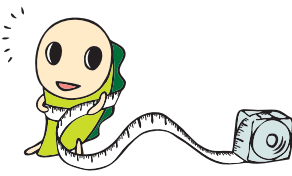
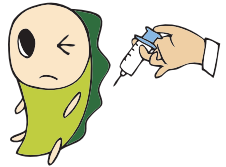
## IV つどい・おでかけ

1. 講座・講演	92
2. 親子の交流の場	94
（保健センター、つどいの広場、きずなサロン、児童館、子ども・子育てプラザ、公園）	

## V 小学校に入ったら

1. 学校の相談・学べる場所	100
2. 放課後の居場所	106
区内関係施設一覧〈テレホンガイド〉	110
区内関係施設一覧〈地図〉	116

# 子ども・子育てに関する届出・サービス等

	妊娠	誕生～	4か月～	6か月～	1歳～	2歳～	3歳～	4・5歳	6歳	
届出・健康	妊娠の届出／ゆりかご面接 P4	新生児聴覚検査 P21	4か月児健診 P26	6か月児健診 P26	9か月児健診 P26	1歳6か月児健診 P27	3歳児健診 P27			
	妊婦健康診査 P7	産婦健康健診 P26								
	妊婦歯科健康健診 P15	すこやか赤ちゃん訪問 P22								
	母親学級 P8	先天性代謝異常検査								
	パパママ学級 P9	乳幼児等医療費助成 P20、86								
		児童手当・特例給付 P21								
予防接種 P31～33										
									就学時健康診断 P100	
支援サービス	杉並子育て応援券 P23									
	産前・産後支援ヘルパー P24									
	訪問育児サポーター P25									
	保健師による相談 P56	子育てに関する相談・子育て交流会			(計測は1歳の誕生日まで) P56					
	子育て相談 (様々な相談場所があります) P56～67									
	預ける・一時保育 P76～85									
親子の居場所・交流 P92～99										

# 1. 妊娠がわかったら

## ●妊娠の届出／ゆりかご面接

医療機関で妊娠と診断されたら、保健センターに妊娠の届出をしましょう。『母子健康手帳』や『母と子の保健バッグ』が交付されます。その際、全妊婦を対象とした「ゆりかご面接」、ゆりかご券の交付を、ワンストップで行います。(ゆりかご面接 P5参照)

『母と子の保健バッグ』には「妊婦健康診査受診票」など、出産に向けて必要なサービスのご案内等が入っています。



## ●妊娠初期は…

つわりなどで体調がすぐれず、何をするのもつらい時期です。この時期は無理をせず、体を休めましょう。

心配なことがありましたら保健センターへご相談ください。

- ・荻窪保健センター ☎ 3391-0015
- ・高井戸保健センター ☎ 3334-4304
- ・高円寺保健センター ☎ 3311-0116
- ・上井草保健センター ☎ 3394-1212
- ・和泉保健センター ☎ 3313-9331

※各保健センターの所在地・地図はP110、111参照



## ●ゆりかご事業

杉並区では妊娠期から子育て期まで切れ目なく支援をおこなえるよう、地域を担当する保健センターで助産師・保健師等による継続した相談支援を行っています。

妊娠にともなう不安や、これからはじめる出産・育児の準備など、一緒に考えていきます。

### ○ゆりかご面接

すべての妊婦さんとお会いして、ご相談に応じます。心配ごとなどお気軽にご相談ください。

初回の面接の際に「ゆりかご券」を差し上げます。

### ○ゆりかごプラン

区の制度やサービスをご案内し、それぞれの方に合ったサービス利用を提案します。

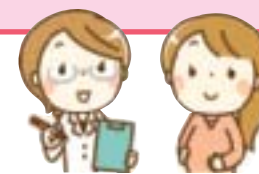
### ○ゆりかご券（杉並子育て応援券）

杉並子育て応援券は、安心して出産・子育てができるまちを目指して実施している、杉並区の独自事業です。(詳細はP23)

妊娠届出時に交付するゆりかご券は、区が承認した事業者が提供する妊婦対象のサービスに利用できます。

出産後は産まれたお子さんの応援券として利用できます。

例：産前・産後支援ヘルパー、助産師による相談、産後ケア(宿泊等)、マタニティクラスや交流事業等



## ●たばこ・アルコールは絶対にやめましょう

妊娠中の喫煙、飲酒は胎児の発育に悪影響を与えます。ご家族の喫煙もぜひやめましょう。やめられない方の相談は、保健センターでお受けします。



## ●父親ハンドブック

子育てに必要な知識やその時々のお父さんとしての役割をまとめた、お父さんの育児啓発冊子で、東京都が発行しています。東京都福祉保健局ホームページで見ることができます。

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/kodomo/kosodate/f\\_handbook.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/kodomo/kosodate/f_handbook.html)



## ●すぎなみ孫育てガイド 孫がやってきた

祖父母世代が子育て世代をあたたく応援し、孫の成長をサポートするときに役立てていただけるよう作成しました。ぜひ祖父母世代にご案内ください。

「すぎなみ孫育てガイド 孫がやってきた」は子ども家庭部管理課、保健センター窓口にご用意しています。また、杉並区公式ホームページからもご覧いただけます。

[https://www.city.suginami.tokyo.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/043/742/magosodate010719.pdf](https://www.city.suginami.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/043/742/magosodate010719.pdf)



## 妊婦健康診査

### ●妊婦健康診査を定期的に受けましょう

杉並区では、妊婦健康診査の検査費用の一部を助成する制度を実施しています。母と子の保健バッグ同封の「妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診受診票」をご確認ください。



### ●里帰り出産等の妊婦健康診査費用と新生児聴覚検査費用を助成します

助産院や都外の医療機関では「妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診受診票」「新生児聴覚検査受診票」が使えないため、未使用受診票の枚数内で、受診費用実費分の一部を助成します。

受診機関では、必ず領収書・明細書を受け取るとともに、母子健康手帳に妊婦健康診査の記録をしてもらってください。

手続きの詳細については受診票冊子または区公式HPをご確認ください。

#### 【問い合わせ】

- ・保健センター (P110参照)
- ・子ども家庭部管理課母子保健係 ☎(3312)2111(代)



## はじめてパパ・ママになる方のための 2. 母親学級・パパママ学級

区内在住の初産の方を対象に、母親学級・パパママ学級を開催しています。平日か休日のどちらか一方を選んでご参加いただけます。各学級の日程や申込先は、杉並区公式ホームページ又は「母親学級・パパママ学級のご案内」（母と子の保健バッグ同封のチラシ）をご覧ください。

### 母親学級

妊娠・出産の知識を得ると共にこれから子育てをはじめの仲間と出会う場です。

妊娠週数に制限はありません。なるべく安定期にご参加ください。

### 平日母親学級（半日3回制）

開催場所	各保健センター
開催時間	13:30～16:00を3回で1クール 保健センター毎に開催月、日、定員数が異なります。
申込方法	各保健センターへ電話で申し込み（初産の方を優先、定員有） ※荻窪保健センターは初産の方のみ

※各保健センターの所在地・☎は、P110です。

### 休日母親学級（半日1回）

●仕事等で平日母親学級に参加できない初産の方

開催場所	杉並保健所3階（荻窪5-20-1）
開催時間	13:30～16:00
定員	各回44名
申込方法	杉並区公式ホームページ、「母と子の保健バッグ」内の案内チラシをご覧ください。 ※申込者多数の場合は出産予定日などで参加日を調整します。



### パパママ学級

初めてパパ・ママになる方のための育児体験学習をします。二人で協力して赤ちゃんを育てることについて考える機会にしてみませんか。

開催日現在妊娠24週以上36週6日までの初産のママとパパが対象です。

### 平日パパママ学級（半日1回）

開催場所	各保健センター
開催時間	13:30～16:00
定員	各保健センター 15～20組
申込方法	各保健センターへ電話で申し込み



### 休日パパママ学級（半日1回）

●仕事等で平日パパママ学級に参加できない初産のカップル

開催場所	杉並保健所3階（荻窪5-20-1）
開催時間	午前の回 9:30～12:00 午後の回 13:30～16:00
定員	各回24組（月4～5回開催）
申込方法	杉並区公式ホームページ、「母と子の保健バッグ」内の案内チラシをご覧ください。 ※申込者多数の場合は出産予定日などで参加日を調整します。

詳細は右の杉並区公式ホームページをご確認ください。



平日  
母親学級・パパママ学級



休日  
母親学級・パパママ学級



「(公社)東京都看護協会」でも無料で両親学級を実施しています。原則第2・第4土曜日の開催ですが申込時に確認してください。定員/毎回35組。

詳細・申し込みは <http://www.tna.or.jp>

# 3. 妊娠中の食事

## ～ 健康は食事から ～



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために食事はとても大切です。

妊娠を機会に、家族の健康づくりを考え、みんなで楽しく食卓を囲む健康食生活をめざしましょう。

やせすぎず太りすぎない体重管理にあわせた食事を！

### チェックしてみよう！ 食生活の5つのポイント

#### ① 1日3食とっていますか？

1回抜いてしまうだけで、食品の種類が少なく、栄養バランスが偏りがちになり、エネルギー（カロリー）も足りなくなってしまうます。

#### ② 主食、主菜、副菜を揃えて食べていますか？

この3つが揃うとカラフルできれいな食卓になります。  
なんとなく、白っぽいとか、茶色っぽい食卓は一工夫が必要です。足りない色の食品を補いましょう。  
野菜のおかずのうち1つは、緑黄色野菜（小松菜・人参・かぼちゃ etc）を使った料理にすると、より良くなります。

**主菜**  
肉・魚・卵  
大豆



**副菜**  
野菜・海藻  
きのこ・芋



**主食**  
ご飯、パン、  
麺



**副菜**  
(野菜たっぷり)



#### ③ 量を意識して食べていますか？

「主食しっかり、副菜たっぷり、主菜も必ず」で、体重も参考にしながら、量をコントロールしましょう。

#### ④ 同じ調理法ばかりになっていませんか？

炒める、揚げる、煮るなどの調理法を重ねないことが大切です。

#### ⑤ 牛乳・乳製品、果物はとれていますか？

牛乳・乳製品や果物を食べる習慣のない方は、これを機会に意識して食べるようにしましょう。

### 以上の5つのポイントをチェックすることで 食事のバランスが整いやすくなります。

より詳しい食事のバランスや量については右の厚生労働省のホームページをご覧ください。



※「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれくらい食べたらよいかの料理の組み合わせをコマの形で示したものです。

#### ○ 外食するときは定食スタイルがおすすめです。

杉並区ヘルシーメニュー店も、是非ご利用ください。

詳しくは、[杉並区健康づくり応援店](#) [検索](#)







# 4. 歯と口の健康づくり

## 妊娠中の口の中の変化

- 妊娠中は**女性ホルモンの増加**や**唾液の質と分泌量の変化**によって**むし歯**や**歯肉炎**・**歯周病**など歯や口のトラブルが起こりやすくなります。
- つわりで歯みがきができない、食事の回数が増えることなども口の中の変化に影響します。

- **むし歯の進行と症状 (P49参照)**
- **歯周病の進行と症状**

歯肉炎	歯 周 炎		
G	P 1	P 2	P 3
			
歯肉がはれ、歯みがきのときに出血する。口臭がする。	歯肉がさらにはれ、歯を支える骨の吸収がはじまる	歯肉がプヨプヨし、歯肉から膿がでる。口臭がきつくなる。	歯を支える骨が破壊され、歯がグラグラし、抜けてしまう

★**妊娠性歯肉炎**★

歯肉炎は妊娠中期頃に悪化しやすく、前歯部・歯間部に症状が出やすいので要注意です。気になるところがあれば、歯科医院を受診しましょう。

## むし歯菌（ミュータンス菌）はうつる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌（ミュータンス菌）はいません。赤ちゃんの周りにいる家族から、唾液を介して口の中につっていきます。赤ちゃんが生まれる前に、歯科医院でむし歯の治療やクリーニングを受けて口の中をよい状態にしておくことは、赤ちゃんの歯をむし歯から守るためにも大切です。

**むし歯菌のうつり方**



## 妊娠中の歯と口のケア

- 妊娠中の歯と口の健康状態が、赤ちゃんの身体や口の健康にも影響します。口の環境が変わりやすいこの時期、**毎日の歯と口のケア**と**規則正しい生活習慣**が大切です。
- 歯を失う原因のほとんどが**むし歯**と**歯周病**です。**むし歯**と**歯周病**を**予防**するために、日常のケアで**口の中の細菌（プラーク）**を少なくし、良好な**口**の環境を保ちましょう。

### ●歯ブラシの選び方



- 【毛先】  
大きさ：下の前歯 4本分以内  
かたさ：ふつう
- 【嘔吐感がある場合】  
小さめの歯ブラシを使用する
- 【歯肉の腫れ、出血がある場合】  
柔らかめの歯ブラシを選びましょう。

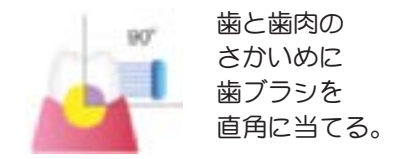
### ●みがき残しに気をつけたい場所は



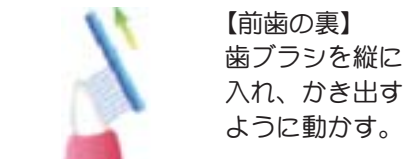
この場所はとくに丁寧にブラッシングをしましょう。



### ●歯ブラシの当て方・動かし方



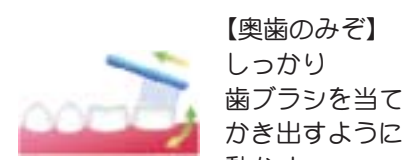
歯と歯肉のさかめに歯ブラシを直角に当てる。



【前歯の裏】  
歯ブラシを縦に入れ、かき出すように動かす。



歯と歯の間に毛先を入れ、小刻みに軽く振動（2～3mm）させる。



【奥歯のみぞ】  
しっかり歯ブラシを当てかき出すように動かす。



●デンタルフロスや歯間ブラシが効果的！

歯ブラシだけでは、上手く磨けていても全体の6割程度しか、プラークを落とすことができないといわれています。デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使用することで、効率よく全体の8割程度のプラークを除去することができるので、1日1回、フロスや歯間ブラシも使用して歯を磨く習慣をつけましょう。

デンタルフロス（糸ようじ）



歯に沿わせながら歯と歯の間にフロスを入れ、プラークをかき出します。ホルダー付きのフロスもあります。歯や口の状態にあったものを選びましょう。

デンタルフロスや歯間ブラシの使い方は、歯科医院で習うことができます。

歯間ブラシ



歯と歯の隙間に入れ、前後に数回動かします。隙間に合わせてサイズがあるので、確認して使いましょう。

●タフトブラシ



先の小さい、1本ずつ細かく磨ける歯ブラシです。磨きにくい場所や奥歯のみぞに使用すると効果的です。

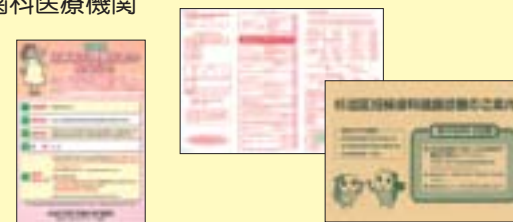
歯周病が早産や低体重児出産のリスクを高めるとの報告もあります。早めの治療とケアが大切です。



●妊娠中でも**歯科健診**や**歯科治療**を受けることができます。体調を見ながら受診しましょう。

杉並区の妊婦歯科健康診査

【対象】 区内在住の妊娠中の方  
 【健診場所】 区内の指定歯科医療機関  
 【受診回数】 1回（無料）



※詳細は「母と子の保健バッグ」に入っている「杉並区妊婦歯科健康診査のご案内」をご覧ください。

【問い合わせ】 子ども家庭部管理課母子保健係 ☎ 3312-2111（代）

妊娠中の歯科受診 Q & A

●いつ受診したらいいの？

健診は早めに受けましょう。安定期（16～27週）であれば、通常の歯科治療は可能です。妊娠後期に入ったら、産科の主治医・歯科医師と相談しながら治療を進めるとよいでしょう。

●エックス線撮影が心配！

歯科で使用するエックス線撮影の線量はごくわずかです。防護エプロンで腹部を守るので、胎児への影響も心配ないといわれています。

●麻酔や薬は大丈夫？

歯科治療の麻酔や薬は、通常量の場合、胎児や母乳への影響はほとんどないとされています。服薬する場合は、産科医と薬剤師にも必ず相談するようにしましょう。



母子健康手帳には、妊娠中の歯の状態を記入するページがあります。歯科健診時に記録してもらいましょう。

産後も体調の変化が大きく、口の中の状態も変わりやすくなります。定期的に歯科健診を受け、よい状態を保ちましょう。



## 5. 妊娠中に気をつけたい感染症

妊娠中は免疫力も落ちやすくなるため、感染症にも注意が必要です。赤ちゃんに影響する場合がありますので、普段の健康管理に加えて、以下のような点にも注意しましょう。

気になることがある時には、主治医などに相談しましょう。

### 妊婦健康診査で検査する感染症の項目

妊婦健康診査では妊娠週数に合わせて以下の感染症の検査をします。病気の心配や質問は、主治医に相談しましょう。

- ・風しん      ・B型肝炎      ・C型肝炎      ・梅毒      ・HIV
- ・HTLV-1      ・クラミジア      ・B群溶連菌

### ●風しん

妊婦、特に妊娠初期の女性が風疹にかかると、赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

赤ちゃんがそのような病気にかからないよう、妊婦の家族で風しんにかかったことのない方、2回の風しんのワクチン接種を受けていない方は予防接種をご検討ください。（妊婦は接種できません）

ワクチン接種の費用の助成があります。  
詳しくはホームページをご覧ください。



### ●「なまもの」の食事

加熱していない料理は、食中毒や感染症の心配があります。食材は十分に加熱して食べましょう。

リステリア、トキソプラズマに感染する心配があるため、そのまま食べる食品（ナチュラルチーズ、生ハムなど）も加熱した方が安心して食べられます。



### ●ペットの世話やガーデニング

トキソプラズマに感染する心配があるため、猫などの動物に触れたり排せつ物の世話をした後は、石けんでよく手を洗いましょう。世話はできるだけ家族等をお願いし、自分でする場合はゴム手袋をするなど、直接触れないようにしましょう。

また動物の糞が土中にある場合もあります。ガーデニング等で土を触る場合も、ゴム手袋を利用するとよいでしょう。



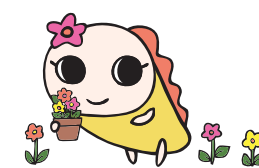
### ●上のお子さんなどのお世話

サイトメガロウイルス感染症など小さい子どもの唾液、便、尿から感染する病気があります。

お子さんのおむつや排せつのお世話の後には、石けんでよく手を洗いましょう。

妊婦はお子さんの食事の食べ残しや唾液のついたスプーンなどは口にしないように注意しましょう。

## 6. 妊娠中、出産にかかわる助成・支援サービス等



※助成を受けるには、申請が必要です。

名称	妊婦・新生児聴覚検査 精密健康診査	妊娠高血圧症候群等 医療費助成	保健指導票		出産費用の助成 (入院助産)	応援券事業	産前・産後 支援ヘルパー	ひとり親家庭の ための相談機関 や支援制度
対象	妊婦健康診査などで、精密検査が必要とされた妊婦。 (妊娠に起因する疾病に関するものに限る。)  新生児聴覚検査で精密検査が必要とされた新生児。	(1) 前年分の総所得税額が、30,000円以下の世帯 (2) (1)以外の場合、入院見込期間26日以上 の妊産婦  ※上記に該当する場合でも、申請には一定の期限がございますので、お早めにご相談ください。	生活保護世帯・住民税非課税世帯の産婦・乳児(1か月) ※医療機関が限定されます。		(1) 生活保護を受けている世帯 (2) 住民税非課税世帯 (3) 前年分所得税額が8,400円以下の世帯 ただし、健康保険法等の出産一時金が404,000円以上の場合を除く	P23参照	P24参照	P61参照
内容	指定医療機関で無料で受診できる精密健康診査受診票を医師の判断によりお渡しします。	妊娠により入院医療を必要とする下記の疾病及びその続発症(一定の基準を満たすもの)に関する医療費を助成します。 (1)妊娠高血圧症候群 (2)糖尿病 (3)貧血 (4)産科出血 (5)心疾患	指定医療機関で所定の検査項目の健康診査が無料で受けられます。 産婦・乳児の1か月健康診査に使用できます。 ※なお、妊婦健康診査及び新生児聴覚検査は、妊婦健康診査受診票及び新生児聴覚検査受診票を先に使用してください。		指定入院助産施設での出産等に必要の費用を助成します。 ※一部徴収金を求める場合があります。 (詳しくは、各福祉事務所へお問い合わせください。)			
問合せ	保健センター ☎ P110				杉並福祉事務所 各事務所 ☎ P112			

# 1. 出生に伴う主な手続き

## 出生に伴う主な手続きのご案内

### 出生届

期間は生まれた日から14日以内

#### 【届出に必要なもの】

出生届1通、母子健康手帳、印鑑(朱肉を使うもの)

【問い合わせ】区民課戸籍係 ☎ 3312-2111(代)



### 赤ちゃんの健康保険加入・出産育児一時金の申請

#### ○国民健康保険の場合

【問い合わせ】国保年金課 ☎ 3312-2111(代)

国民健康保険加入について……国保資格係

出産育児一時金の申請について…国保給付係

#### ○国民健康保険以外の場合

【問い合わせ】勤務先の健康保険担当窓口

### 乳幼児医療証の申請

#### 【申請に必要なもの】

赤ちゃんの名前が記載されている健康保険証  
(健康保険証の交付が遅れる場合には、勤務先で発行する健康保険被保険者資格証明書)

【問い合わせ】子ども家庭部管理課子ども医療・手当係  
☎ 3312-2111(代)または5307-0785(直通)

### 児童手当・特例給付の請求

出生日の翌日から数えて15日以内に請求。  
※15日を過ぎると手当等を受け取れない月が発生します。  
公務員の方は勤務先へ請求してください。

#### 【内容】

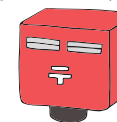
15歳に達する日以後の最初の3月31日まで(中学校修了前)の子どもを養育している方に、手当等を支給します。

【問い合わせ】子ども家庭部管理課子ども医療・手当係  
☎ 3312-2111(代)または5307-0785(直通)

### すこやか赤ちゃん連絡票(出生通知票)を出しましょう

赤ちゃんが生まれたら、「母と子の保健バッグ」同封の「すこやか赤ちゃん連絡票(出生通知票)」(はがき)をできるだけ早くご提出ください。(P22「すこやか赤ちゃん訪問事業」参照)

【問い合わせ】保健センター (☎はP110参照)



### 妊婦健康診査費用助成の申請(里帰り出産等)

妊婦健康診査等の受診票が使えない助産院や都外医療機関で受診した場合、申請により実費の一部を助成します。(P7参照)

### 低体重児の届出(2,500g未満の赤ちゃんの届出)

体重が2,500g未満の赤ちゃんが生まれたときは、区市町村に届け出ることが法律で義務づけられています。「母と子の保健バッグ」同封の「低体重児出生届」をご提出ください。

【問い合わせ】保健センター



### 新生児聴覚検査を受けましょう

赤ちゃんの耳のきこえの障害を早い時期に発見することができるようになりました。都内の医療機関で検査を受ける場合は「母と子の保健バッグ」内の受診票が使えます。受診票が使えない助産院や都外医療機関で受診した場合、申請により実費の一部を助成します。(P7参照)

## 2. すこやか赤ちゃん訪問

### 赤ちゃんが生まれたら 全家庭に訪問します

#### <内 容>

生後4か月までの乳児がいる全家庭を対象に「すこやか赤ちゃん訪問事業」を実施しています。

訪問員（保健師・助産師・看護師）又は地区担当保健師が、ご家庭を訪問し、健康相談や育児のアドバイス、地域の子育て情報をお知らせします。

- 赤ちゃんが生まれたら、「母と子の保健バッグ」に同封されている「すこやか赤ちゃん連絡票」（出生通知票）を、お早めに、ポストへ投函（郵送）してください。  
※区の窓口にお出しいただくこともできます。



- 訪問日時は事前にご連絡して調整いたします。

<問い合わせ> 担当地域の保健センター（P111参照）

※里帰り先での訪問を希望する方は、滞在先の市区町村にお問い合わせください。

## 3. 杉並子育て応援券



このマークが付いている事業には、杉並子育て応援券がご利用いただけます。

#### <内 容>

妊婦の方には、産前・産後をサポートするサービスで利用できる「ゆりかご券」、就学前の子どもがいる家庭には、一時保育、子育て講座などの有料の子育て支援サービスに利用できる券を、交付します。

#### <応援券の種類>

**無償の応援券：**無償で年1回交付されるもの。ゆりかご面接を受けた妊婦の方、2歳以下の子どもと一緒に区内に3か月以上住んでいる保護者が対象。

**有償の応援券：**1冊4千円で1万円分のサービスに利用できる応援券を、子ども1人につき年間3冊まで購入できます。年3回（7・11・3月下旬）の交付回があり、ご希望の回に申し込めます。就学前の子どものいる保護者が対象。

#### <令和2年度発行の応援券>

交付対象者	① 無償応援券 の交付額	② 有償応援券の購入 (交付)上限額	①+② 応援券 最大交付額
ゆりかご券 ゆりかご面接を受けた妊婦本人	10,000円分	(有償交付なし)	10,000円分
出生0歳児券 令和2年4月2日～令和3年4月1日生	30,000円分	(有償交付なし)	30,000円分
出生0歳児券(多子世帯) 令和2年4月2日～令和3年4月1日生	35,000円分	(有償交付なし)	35,000円分
0歳児経過措置券 平成31年4月2日～令和2年4月1日	10,000円分	30,000円分	40,000円分
0歳児経過措置券(多子世帯) 平成31年4月2日～令和2年4月1日	15,000円分	30,000円分	45,000円分
1～2歳児券 平成29年4月2日～平成31年4月1日	15,000円分	30,000円分	45,000円分
1～2歳児券(多子世帯) 平成29年4月2日～平成31年4月1日	20,000円分	30,000円分	50,000円分
3・4歳児券 平成27年4月2日～平成29年4月1日	(無償交付なし)	30,000円分	30,000円分
5歳児券 平成26年4月2日～平成27年4月1日	(無償交付なし)	30,000円分	30,000円分

※ゆりかご券は令和2年4月1日以降に担当地域の保健センターで、区の専門職による「ゆりかご面接」を受けた妊婦の方に交付します。

※有償応援券は1冊単位で購入できます。



## 4. 産前・産後支援ヘルパー



### <内 容>

産前・産後の家事や育児の支援が必要なご家庭を、ヘルパーが訪問する子育て支援サービスです。区内で子育て支援や家事援助等のサービスを実施している事業者に委託しています。

### <対 象>

杉並区内在住で、日中、家事・育児を手伝ってくれる人がいない方で、次に該当する方。

産前：妊娠中の方

産後：出産後、退院した翌日から2か月以内の方  
多胎出産の場合は、出産後1年以内の方

### <利用日数>

産前：妊娠がわかった時点から出産日まで5日以内  
産後：出産後、退院した翌日から2か月の間で15日以内  
多胎出産の場合は、出産後1年間で30日以内

### <利用時間>

午前9時～午後5時  
(連続した4時間以内／土・日・祝日・年末年始を除く)

### <費 用>

1時間 1,500円 (所得により無料の場合があります)  
ヘルパーの交通費は、利用者の負担になります。

### <申請手続>

産前：妊娠後から受け付けます。  
産後：出産予定日の2か月前から受け付けます。  
※申請後、利用開始までには2週間前後必要です。

### <問い合わせ>

子ども家庭部管理課地域子育て支援係  
☎ (3312) 2111 (代)



## 5. 訪問育児サポーター

### 子育てを支援します

### <内 容>

子育ての経験があり、区の専門研修を受けたサポーターがご自宅を訪問し、子育ての悩みや、心配ごとの解決をお手伝いします。  
また、地域の子育て情報や利用できるサービスをご案内します。

### <対 象>

区内在住の0歳のお子さんがある家庭

### <利用回数>

1回2時間を3回まで (多胎児の場合は6回まで)  
月曜日～金曜日 午前9時から午後5時まで  
(祝休日と12/29～1/3は除く)

### <利用料金>

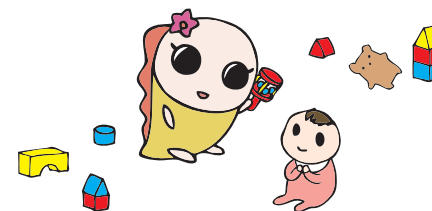
無料

### <利用の仕方>

- ① 下記担当あてに電話で申し込み
- ② コーディネーター (社会福祉協議会職員) が訪問し、サポート内容などをご確認します。
- ③ サポーターが訪問します。

### <問い合わせ>

杉並区社会福祉協議会  
訪問育児サポーター事業担当  
☎ (5347) 1018



# 1. 健診について

## 杉並区産婦健康診査

区内に住所がある方は、区内の指定医療機関等で、産後の健康診査を1回受けることができます。(出産日から8週間以内)

医療機関によっては、初診の方の産婦健康診査は実施していない場合がありますので、予約の際にご確認ください。

【問い合わせ】子ども家庭部管理課母子保健係 ☎ 3312-2111(代)

## 子どもの健診

健診とは、安心して子育てができるように、お子さんの健康状態などを相談する場です。お子さんの健康のこと、子育ての悩みなど、何でも相談してください。

健診の通知は保健センターから送付します。紛失時、お問い合わせは、担当地域の保健センターへご連絡ください。(☎はP111)

健 診	通知時期	受 診 先 ・ 内 容
① 4 か月児健診	3 か月に達した月末までに通知します。	◆保健センターで受診します。 【内容】 身長・体重測定、診察、育児・離乳食・歯の話、育児相談、ブックスタートなど。



② 6 か月児健診 ③ 9 か月児健診	4 か月児健診通知といっしょに送付します。	◆都内の委託医療機関で受診します。 (その他の医療機関では有料となります。) 【受診時期】 ② 満6か月から7か月末日まで ③ 満9か月から10か月末日まで 【内容】 身長・体重測定、診察など。
------------------------	-----------------------	---



『1歳児健診』は区の健診としては実施していません。次の健診は、1歳6か月児健診となります。お子さんの発育等のご相談があれば、担当地域の保健センターへお問い合わせください。(P111参照)

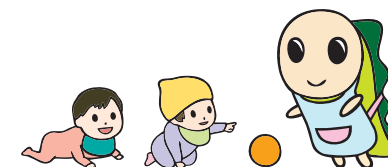


健 診	通知時期	受 診 先 ・ 内 容
④ 1歳6か月児健診	1歳5か月に達した月末までに通知します。	◆区内の委託医療機関と保健センターの両方で受診します。(その他の医療機関では有料となります。) 【受診時期】 満1歳6か月から2歳未満まで 【内容】 ★区内の委託医療機関にて 身長・体重測定、診察など。 ★保健センターにて 身長・体重測定、歯科健診、栄養・子育て相談など。



⑤ 3歳児健診	3歳に達した月末までに通知します。	◆保健センターで受診します。 【内容】 尿検査、身長・体重測定、診察、歯科健診、栄養・子育て相談、視力・聴覚検査結果についての相談など。 (視力検査・聴覚検査については、お知らせに同封する検査セット用紙でご家庭で事前に行っていただきます。)
---------	-------------------	---

健診に行く時は、オムツや着替え、  
のどが温いた時のために飲み物などを  
準備して出かけましょう。



## ブックスタート（4か月児健診の会場で）

ブックスタートは、イギリスのバーミンガムで1992年に始められた運動で、あかちゃんと保護者の方が絵本を通して楽しい時間を持つことを応援するものです。日本では、2000年の「子ども読書年」をきっかけに、この試みがスタートしました。

杉並区は2000年11月に全国で先駆けてパイロットスタディー（試行）を行い、2002年4月より本格的に実施しています。

あかちゃんの体の成長にミルクが必要なように、あかちゃんの言葉と心を育むためには、あたたかなぬくもりの中で、優しく語り合う時間が大切です。

また、あかちゃんと向き合うそうしたひとときは周りの大人にとっても、心安らぐ楽しい子育ての時間になります。

杉並区では4か月児健診の保健センター会場で“絵本を介してあかちゃんと楽しい時間を過ごしてほしい”というメッセージと絵本を開く体験とともに、絵本とブックリストなどをバッグに入れてプレゼントしています。図書館職員とボランティアが一組ずつ手渡ししています。

## ブックリスト（3歳児健診の会場で）

図書館では、3～5歳向けブックリスト「ねえ、よんで」を作成し、3歳児健診の会場でお配りしています。お気に入りの絵本を探す参考にしてください。



## 図書館の「あかちゃんタイム」「おはなし会」ほか

図書館では、乳幼児と一緒に気兼ねなく図書館を利用できるよう「あかちゃんタイム」や「あかちゃんおはなし会」を実施しています。

\*0歳のあかちゃんから「図書館利用カード」が作れて、本が借りられます。

\*あかちゃんのための絵本コーナーもあります。

\*オムツ換えや授乳もできます。

（設備のない図書館でも状況に応じて場所を提供できます。

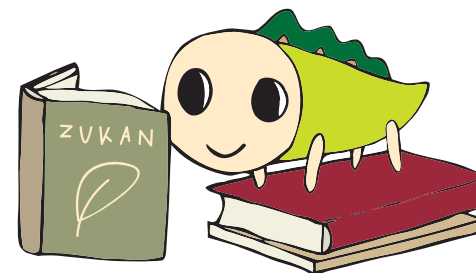
お気軽に職員へ声をかけてください。）

\*あかちゃんタイムの時間帯以外も、ぜひお気軽に図書館にお寄りください。

他にも、絵本の読み聞かせや紙芝居などを楽しむ「おはなし会」や季節のイベントなどもいろいろと行っています。

詳しくは、図書館ホームページに掲載しています。または、各図書館に直接お問合せください。

図書館ホームページ、各図書館の問合せ先はP93参照





## 2. 乳幼児の予防接種について

就学前に受ける予防接種は以下のとおりです。

(法で定められた)

### 【定期予防接種の種類と対象年齢】

(令和2年1月現在)

予防接種名		標準接種年齢	接種対象年齢
B型肝炎 ワクチン	1回目	2か月	1歳になるまで
	2回目	3か月	
	3回目	7～8か月 ← [1回目接種後139日(20週)以上間隔をあける]	
※ Hib(ヒブ) ワクチン	1回目	2か月～	生後2か月～5歳になるまで 〔7か月になるまでに接種を開始〕
	2回目		
	3回目		
	追加	1歳 ← [3回目接種後7か月～13か月の間隔をあける]	
※ 小児用 肺炎球菌 ワクチン	1回目	2か月～	生後2か月～5歳になるまで 〔7か月になるまでに接種を開始〕
	2回目		
	3回目		
	追加	1歳 ← [3回目接種後60日以上あけて1歳以降に接種]	
DPT-IPV ワクチン (4種混合)	1回目	3か月～	生後3か月～7歳6か月になるまで
	2回目		
	3回目		
	追加	1歳 ← [3回目接種後1年～1年6か月の間隔をあける]	
BCGワクチン		5か月～ 8か月	1歳になるまで
MRワクチン (麻しん風しん混合)	第1期	/	生後12か月～24か月になるまで
	第2期		小学校就学前の1年間
水痘ワクチン (水ぼうそう)	1回目	1歳～ 1歳3か月	満1歳～3歳になるまで
	2回目	1歳6か月～ 2歳3か月 ← [1回目接種後6か月～1年の間隔をあける]	
日本脳炎 ワクチン	第1期	1回目	生後6か月～7歳6か月になるまで
		2回目	
	追加	4歳 ← [2回目接種後おおむね1年の間隔をあける]	

上記、期間内の接種費用は公費負担(無料)です。

※「Hib(ヒブ)ワクチン」「小児用肺炎球菌ワクチン」は、接種の開始時期によって回数異なります。また、接種スケジュールが守られなかった場合、回数が増えたり減ったりします。

- 接種スケジュール等の詳細は、「定期予防接種予診票(冊子)」をご覧ください。
- 「定期予防接種予診票(冊子)」は生後2か月頃までに、杉並保健所保健予防課から送付します。
- 予防接種は、契約医療機関による「個別接種」です。
- 杉並区の予診票は、東京23区・三鷹市・武蔵野市で使用できます。ただし、BCGは東京23区のみ使用できます。(令和2年1月現在)
- 接種を受ける際は、「予診票」と「母子健康手帳」を必ずお持ちください。
- 長期にわたる疾病のため定期接種を受けられなかった方に、特例措置があります。詳細は、区公式ホームページの予防接種に関するページをご覧ください。ただか、杉並保健所保健予防課へお問い合わせください。
- 転入や紛失などで「予診票」がない場合は、母子健康手帳をご提示の上、最寄りの窓口でお受け取りいただくか、郵送希望の方は区公式ホームページ申請書サービスの「予診票交付・再交付申請書」をご利用ください。  
★窓口は区内保健センター(5か所)と子ども家庭部管理課母子保健係(区役所)です。
- 任意予防接種のうち、「ロタウイルス」「おたふくかぜ」の一部費用助成を行っています。

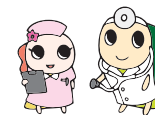
【問い合わせ】杉並保健所保健予防課  
☎(3391)1025



～「乳幼児の予防接種スケジュール」が次頁にあります～

# 杉並区が費用助成する 乳幼児の予防接種スケジュール

(国の法律や制度改正により、内容が変更になることがあります)



令和2年1月現在

	予防接種の種類		2	3	4	5	6	7~8	9~11	12	15	18	2	3	4	5	6	標準的なスケジュール等 (接種間隔に注意)	助成額
	ワクチン名	種別 (※1)	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	歳	歳	歳	歳	歳		
定期接種 (※2)	B型肝炎	不活化	①	②				③				1歳まで						生後2か月～9か月になるまでの期間に、 ①～②…27日以上間隔をあけて2回 ③…①の後、139日(20週)以上間隔をあけて1回	無 料
	Hib(ヒブ)	不活化	①	②	③						④						5歳まで	①～③…27日～56日間隔をあける ④…③の後、7か月～13か月後に接種	
	小児用肺炎球菌	不活化	①	②	③						④						5歳まで	①～③…27日以上間隔をあける ④…③の後、60日以上間隔をあけて 1歳～1歳3か月に接種	
	DPT-IPV (4種混合)	不活化		①	②	③						④					7歳半まで	①～③…20日～56日間隔をあける ④…③の後、1年～1年半後に接種	
	BCG	生					①										1歳まで	生後5か月～8か月になるまで	
	MR (麻しん風しん混合)	生										①[第1期] 2歳まで					②[第2期] 就学前の1年間	①…1歳～2歳になるまで ②…小学校就学前1年間	
	水痘 (水ぼうそう)	生									①		②				3歳まで	①…生後12か月～15か月 ②…①の後、6か月～12か月後に接種	
	日本脳炎 第1期	不活化														①②③ [第1期]	7歳半まで	①②…6日～28日間隔をあける ③…②の後、1年後に接種	
任意接種 (※3)	ロタウイルス	1価	生	①	②							24週0日まで						生後6週～24週0日まで 4週間以上の間隔をあけ2回接種	(※4)
		5価	生	①	②	③							32週0日まで					生後6週～32週0日まで 4週間以上の間隔をあけ3回接種	
	おたふくかぜ	生									①						就学前まで	MR1期、水痘1回目と同時または接種後、 すみやかに接種	

- ※1 ワクチンの種別 ・生ワクチンは、接種後、最低27日以上の間隔をあける必要があります。  
・不活化ワクチンは、接種後、最低6日以上の間隔をあける必要があります。
- ※2 定期接種 MR第2期(小学校就学前の1年間)・日本脳炎第2期(9歳)・DT(11歳)は、
- ※3 ロタウイルス、おたふくかぜの予診票は、契約医療機関に置いてあります。医療機関が定める料
- ※4 ロタウイルスの助成額は1価(ロタリックス)6,000円/回 5価(ロタテック)4,000円/回です。

【その他の予防接種】 区の費用助成はありません。 ★任意予防接種の必要性については、

任意	インフルエンザ (季節性)	不活化	接種 スケジュール	6か月以上※ 13歳未満 は、毎年2回接種。1回目と ※1歳以上を対象とするワクチンもあります。
----	------------------	-----	--------------	---

- 例：BCG接種が1日(月)→27日間あけて → 29日(月)から別のワクチンを接種できます。
- 例：ヒブ接種が1日(月)→6日間あけて → 8日(月)から別のワクチンを接種できます。
- それぞれ対象年齢の時期に郵送します。
- 金から区の助成額を差し引いた金額をお支払いください。
- おたふくかぜの助成額(助成回数は1回)は4,000円です。

医療機関にご相談ください。

2回目は、4週間間隔をあける。(2週間で接種可)



についての問合せは、子ども家庭部  
管理課子育て応援券担当へ P.23

杉並保健所 保健予防課  
3391-1025

### 3. 乳幼児のすこやかな生活のために(育児・食事・歯)

#### 赤ちゃんの生活リズム

生まれたばかりの赤ちゃんはまだ昼夜の区別はなく、寝たり起きたりの繰り返しですが、しだいに、夜にまとまって寝て、昼間はお昼寝をするリズムへと変化していきます。

赤ちゃんの月齢に応じて、徐々に生活リズムをつくってあげることが大切です。



#### 幼児期に向けて生活リズムをつけるヒント

- ★朝は多少ぐずってもやさしく起こしてあげましょう。
- ★日中は外気にあたり、一緒にあそぶなど、メリハリのある生活を心がけましょう。
- ★ある程度決まった時間に離乳食を食べさせましょう。
- ★お昼寝は、寝かせすぎや遅い時間に注意しましょう。  
2時間程したら起こしてあげましょう。お昼寝の時間が夕方近くだと夜の睡眠にも影響します。
- ★「これが終わったら寝る」ことを習慣化していきましょう。  
夜は、寝る前に絵本を読む、お風呂に入ったら布団に行くなど、何でもいいので、「これをしてら寝ようね」とわかりやすいように習慣化していくといいでしょう。



### 子どもとのコミュニケーション

赤ちゃんは泣くことで、おなかがすいた、おむつがぬれた、暑い、寒い、不快なことなどを、周囲の人に伝えています。

赤ちゃんが泣いたら、**まずは抱っこ**で、安心させてあげてください。

#### あやし方のヒント

赤ちゃんが安心する、好きな抱き方を見つけてください。  
抱きながら動いてみたり、ゆらゆらと横にゆっくりゆらしたり、リズムカルに縦にゆらしたり・・・

トントンと背中を軽くたたいてあげたり、声をかけてあげると良いでしょう。

首がすわったら、たて抱っこやおんぶも喜びます。

一緒に遊ぶことも、親子の大切なコミュニケーションのひとつです。

赤ちゃんはパパやママとたくさん関わりあうことで、精神的に安定します。忙しくても、毎日少しの時間でもよいので、親子遊びを楽しみましょう。



#### 気をつけて

##### 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！

「乳幼児揺さぶられ症候群 (SBS)」

赤ちゃんは、激しく揺さぶられると、脳が衝撃を受けやすく、重大な障害を負うことや命を落とすことがあります。

万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。



# 発見! あかちゃんの秘密 ～12か月まで

手で十分に“こねこね”が一番先よ。  
次に手づかみ、スプーンの振り回し。  
そして、2歳までにはなんとかひとりで  
食べられます。



「オムツ替えは前向きで」とは限らない。  
後ろからだって、立ったままだって当てるママもいるわ。



高いところから見る世界は素晴らしい。  
お座りができれば、自然に泣かなくなるわ。  
それまでは抱いて見せてあげて…



これは単なる条件反射です。  
ほとんどの自立はもっと先。



なぜか、今日から泣きだした。  
見たいけれども見たくない。  
おじさん、寄りないで待っててね。

- 気持ちがいいから体中を動かす  
満足するまでやらせてね。
- やさしく、ネ  
まなざしを合わせてあやすこと。  
ゆっくりことばをかけること。
- 泣きの信号、赤・青・黄  
聴きわけてくれるパパママ、ありがとう
- ねむる・のむ・でる・わらう  
これぞ健康のパロメーター



気持ちがウキウキすると  
自然に体が動き、  
身体機能が育ちます。



風間泣かれるより、  
こたえるわね。



親の方から発してごらん。  
小さいうちから応えてくれます。



抱いたら揺らすとは限らない。  
静かな抱き方は心がやすらぎます。



あかちゃんの好きなベスト・ワンは、  
なんととってもお散歩。



つかまり立ちで、ドンパタリ。  
小さいものを口に入れる。  
よく見てて。

ママの腕の中こそ心の基地  
ここから人生にとびたつ

- 満足するまでいっぱい遊ばせて  
パパママはじっとがまん。  
すべての道はローマに通ず。
- ねる・たべる・でる・あそぶ  
これが健康のパロメーター

発見！  
1歳児の秘密



叩く、投げる、振りまわす。  
大切な発達過程。  
危なくないよう、いっぱいさせてね。



模倣がはじまりました。

子どもの**気持ちをしっかり受け止め**だっこすることで親子の**信頼感**ができます。このようなモーレツ期間は数か月くらいよ。



楽しい遊びの**“中断”**はむずかしい。  
もう少し満足させてゆっくり見守り。



かわりのものを渡す。気分転換など方法あり。



さりげなく手を貸し、“**ジブンデ**”できたつもりにさせるのもひとつの方法。



よく見ていてね。  
“あぶない” “アッチッチ”  
わからなくてもこの一言は大切よ。  
頭が重いから落ちやすいのです。



野菜も調理法や味付けでよく食べます。  
冷蔵庫にジュースや菓子は入れておかない  
イジワルママになることもいいわね。



イシコロ、アリンコ、ハッパを  
“見る・さわる”  
こどもはこだわり研究者。



“指さし” “単語” は  
りっぱな言葉なの。

おしっこの間隔が一時間ぐらいもつようになってから。  
あせらないでね。



こわがらせないでね。  
感情が豊かに発達する時期です。

● あまえは、大波小波でやってくる。  
親子で乗りきっていきましょう。

● 2歳の心の育ちは  
待つ、がまん、けじめから育ちます。

● 遊びはからだじゅうで覚える時期。  
のぼったり、おりたり、走ったり、とんだり、  
いっぱいさせてね。

● 聞いてあげてね。  
考える力、やる気はおとなの共感から育ちます。

● カッときたなら深呼吸。イライラしたら気分転換。  
これが子育ての秘密です。

## 発見！ 2歳児の秘密



ねえ見て！なんて楽しい年ごろなの！  
そして**ガマン**を覚える大切な時期です。

お水ダーイスキ。楽しい手洗い何回でもやっちゃうよ。  
キレイ、キタナイ、キモチイイ、キモチワルイ  
がわかってきます。



体を大きく動かす遊び、自分の世界で  
ひとりあそびにひたる。  
これらが、創造力や遊びを展開させる  
力につながっていきます。



体と体でぶつかり合う遊びを好むようになります。



見る、食べるの同時進行は無理。テレビはちょっと待ってね。



はやる気持ちに足がついていかない。  
興味がいっぱい、探検まっしぐら・・・  
目はなせない時期なのです。



ある日はおとなのごとく、ある日は赤ちゃん  
がえり。山道を登り降りしながら、やがて成  
長していくのです。



ママのお耳はソウさんみたい。  
子どもの声を、ことはを、とてもよく聞き分けられます。



排泄自立前後の特徴です。  
ここまでくれば、  
ひとりだちはすぐそこ。



物の取り合いは日常のこと。  
かかわろうとするが、加減がわからない。  
おとなの仲立ちが必要な時期。



お父さん、  
今寝たばかりなの。

## ことばの育ちを促すためには

ことばの発達には個人差が大きいものです。特に3歳頃までの成長過程はそれぞれで「他の子と比べてうちの子ことばが遅いのでは?」「年齢に比べてどうなんだろう?」と、心配になる時もありますね。

年齢によってことばの発達の目安はありますが、お子様によって一人ひとりペースは異なるため、必ずしもそれに当てはめる必要はありません。また、焦ってことばの訓練を考える必要もありません。

### ことばを育てるための準備

- ・規則正しい生活習慣や食事の時の咀嚼そしゃく
- ・運動発達や手先の運動
- ・安定した親子関係などの情緒発達

これらを土台にことばの発達は促されます。

### ことばができるまであともう少し

- ・大人の真似をする
  - ・発声や指差し、ジェスチャーで相手に気持ちを伝えようとする
- お子様の伝えたい気持ちを育み、伝わった経験を重ねることが大切です。

### ことばの育ちに大切なこと

- ・音に気付いたり聞き分ける力（聴力）
- ・大人の言うことが分かっている力（理解する力）
- ・相手と楽しく関わる力（対人関係の力）

これらの発達が促されていく中で、最後にことばの表出に繋がります。

ことばの育ちを促すためには、日々の暮らしの中での楽しい経験を重ねることが実は遠回りのようで一番の近道になります。

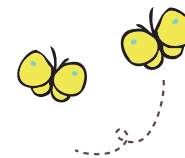
くすぐり遊びなど身体を使った遊びを楽しむ、絵本で正しい音やことばを聞かせてあげる、生活の動作やお子様の興味に合わせてことばを添えてあげることから始めてみましょう。

また、子育ての方法に決まりきったものはなく、お子様一人ひとりによって変わってきます。相談機関では、お子様に合った関わり方のアドバイスをしています。迷ったり、心配な時は一人で悩まずに、お近くの相談窓口をお尋ねください。

#### <相談窓口>

各保健センターにご相談ください。所在地・☎はP110・111 参照

## 発音と吃音について



### ○発音が聞き取りにくい時…

2～3歳頃はことばの不明瞭さが目立つことがあります。しかし、言い直しをさせる必要はありません。たくさんお話を聞いてあげて、やりとりを重ねることで徐々にことばは明瞭になっていきます。お子様の伝えたい気持ちを大切に、受け止めたくて正しい音を聞かせてあげる、話を膨らませて返してあげることでやりとりの力は育っていきます。年齢によって完成する音には順番があり、個人差はありますが、大体4歳過ぎ頃には発音は比較的安定するようになります。

また、発音は運動発達との関連も深いため、身体をいっぱい動かす、お手伝いなどで手先を使う、ご飯をよく噛むことでも促されていきます。

年中時の後半になっても発音に気になる音があるようであれば、相談してみましよう。

### ○吃音が出た時…

- 吃音とは
- ①最初の音を繰り返す（ほ・ほ・ほ・ほくね）
  - ②音を引き延ばす（ほ——くね）
  - ③ことばが出てこない、出すときに身体を動かす（…………ほくね）

などの症状を示します。

吃音のはっきりとした原因は分かっておらず、ことばの発達が活発な時期に起こります。また、吃音になりやすい体質や周囲の環境など様々な要因が関わって起こるものです。

2～4歳時期に出始めることが多く、非常に話しにくい時期が続いたかと思うと、全く見られず滑らかに話す時期があったり、また一度落ち着いたかと思うとしばらくして再び見られるようになるなど、そのお子様により異なりますが、波があるのが特徴です。

本人が辛そうだと、ことばを先取りしたり、「落ち着いて」「ゆっくり言ってごらん」など、上手にお話できるように声を掛けたくてしまいがちですが、言いたいことが言えないと焦ってしまい、かえって吃音への意識が強くなってしまいます。

お子様が話し終えるまで待つ、大人がゆっくりしたトーンで返すことで会話のペースを緩やかにするなど、お子様が安心してやりとりできる環境を作り、話し方ではなく内容に耳を傾けるとよいでしょう。

発音・吃音でご心配な時は児童発達相談係までご相談ください。

お子様のご様子に合わせたアドバイスを行います。

（相談は予約制です。先ずはお電話ください。）

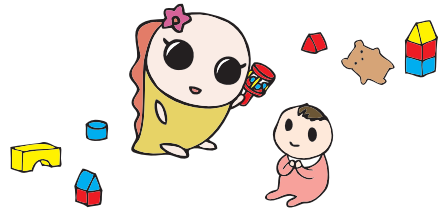
<相談・問い合わせ> 児童発達相談係 所在地・☎はP112

# 赤ちゃんの食事（離乳食）

離乳は、母乳やミルクを飲んでぐんぐん育ってきた赤ちゃんが、少しずつ形のある食事が食べられるようになるための過程です。

大きくなってくると母乳や育児用ミルクだけでは不足する栄養が出てきますので、離乳を進めていくことは成長に大切なことです。

頑張り過ぎず、ゆっくり赤ちゃんのペースで、少しずつ食べられるようになる過程を楽しんで進めていきましょう。



一般的に、離乳期には、日によって食べたり食べなかったりといったことがよく見られます。お母さんが思うように食べてくれなくても、あせらず赤ちゃんの成長、発達の様子をよく見て進めていきましょう。

食べないときは無理強いせず、「また今度ね」という気持ちで、楽しい雰囲気食べる経験をたくさんさせましょう。

また、食事を「食べさせてもらう」から「自分で手づかみして食べる」楽しさを覚えるように環境を整え、「食べる力」を育てていきましょう。

## 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始			離乳の完了	
		離乳初期 生後5~6か月頃	離乳中期 7~8か月頃	離乳後期 9~11か月頃	離乳完了期 12~18か月頃	
食べ方のポイント		○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みただけ与える。	○1日2回の食事リズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
固さの目安		バタージュ状	豆腐の固さ	バナナの固さ	肉だんごの固さ	
一回当たりの目安量	I 穀類 (g)		全がゆ50~80	全がゆ90~軟飯80	軟飯80~ご飯80	
	II 野菜・果物 (g)	つぶしがゆから始める。	20~30	30~40	40~50	
	III 魚 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	10~15	15	15~20	
		又は肉 (g)	10~15	15	15~20	
		又は豆腐 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	30~40	45	50~55
		又は卵 (個)	卵黄1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3	
又は乳製品 (g)	50~70	80	100			
上記は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。						
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取りこみや飲み込みができるようになる。	舌と上あごで潰していくことができるようになる。	歯ぐきで潰すことができるようになる。	歯を使うようになる。	



## 離乳食の留意点

- ・赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮しましょう。
- ・授乳のリズムを大切に、空腹のタイミングで離乳食を与え、離乳の完了までは食後に母乳または育児用ミルクを与えましょう。
- ・赤ちゃんに合わせ、食べやすく調理したものを与えましょう。
- ・新しい食品を始めるときは、赤ちゃんの様子を見ながら、1日1品1さじ量から進めます。
- ・はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えません。また、牛乳を飲用として与えるのは、赤ちゃんの消化吸収の負担になるので、1歳を過ぎてからにしましょう。



各保健センターでは、赤ちゃんの発達に合わせた離乳食のすすめ方や作り方等について、2種類の講習会を開催しています（①5・6か月からの離乳食講習会、②9か月からの離乳食講習会）。

詳細は各保健センターにお問い合わせいただくか、区公式ホームページをご覧ください。



## 幼児の食事 ～ 食生活のポイント ～

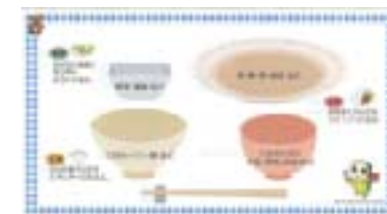
### 1 食べやすく！

幼児が美味しく感じる食事は、大きさや固さが丁度よく、適温・適量ものです。特に3歳半くらいまでは、食べにくいものが色々あります。大人と全く同じものではなく、食べやすさに配慮して、バランスよく与えてください。



### 2 薄味に！

大人と同じ味付けでは幼児には濃すぎます。薄味になるように配慮しましょう。



### 3 早寝早起き1日3食！

夜は9時までに寝て、朝は早起きし、生活リズムを整えて、1日3回決まった時間に食事をしましょう。その際、毎食、主食・主菜・副菜を揃えるようにすると栄養のバランスが整いやすくなります。

### 4 空腹がなによりのごちそう！

おやつとの与え方は、①食事の一部と考え、甘いものは控える、②量を決め、食べすぎない、③時間を決め、だらだら食べない、がポイントです。

また、牛乳の摂取量は一日200ccが目安です。水分補給は水や麦茶などを利用しましょう。

### 5 家族と食卓を囲み、食事の楽しさを！

共に食事をとりながら、食べる楽しさを体験していくことで、一人ひとりの子供の食べる力を育てていきましょう。

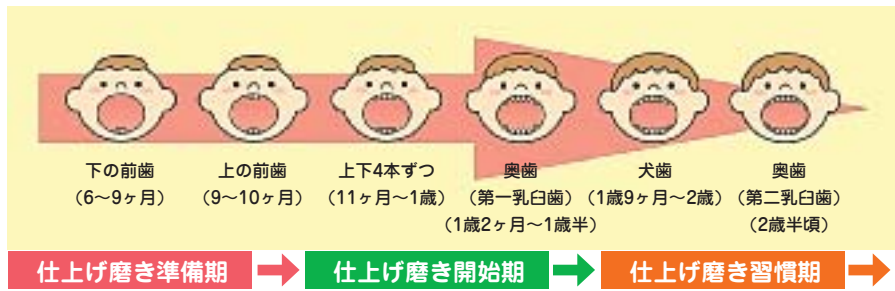
## 子どもの歯と口の健康づくり

☆かわいい歯が生えてくると嬉しい反面、むし歯などの心配も増えますよね。

子どもの時期の習慣が、成長してからの歯と口の健康にもつながります。

少しずつ、お子さんの歯と口の健康づくりを始めていきましょう。

### 乳歯の生え方



### 永久歯への生え変わり

●早くて5歳くらいから、下の前歯がグラグラしはじめ、乳歯から永久歯への生え変わりが始まります。

●同じころ、乳歯の奥の歯肉から新たに永久歯が生えてきます、この永久歯は「6歳臼歯」と呼ばれ、噛む力がとても強く、噛み合わせの中心となる大切な歯です。

●6歳臼歯は完全に生えるまでに約1年かかります。生え始めの6歳臼歯は背が低く、普通に磨くだけでは歯ブラシの毛先が届かないので、磨き方の工夫が必要です。

生え始めの永久歯はまだ表面が柔らかく、むし歯になりやすいので注意しましょう。

6歳臼歯の生える場所



●自分で磨く練習もしましょう。歯ブラシは自分磨き用と仕上げ磨き用を分けて用意します。上手に見えても、9～10歳頃までは保護者による仕上げ磨きが必要です。子ども任せにせず、チェックをしてあげましょう。

※乳歯の生える時期、永久歯への生え代わり時期には個人差があります。

### むし歯予防をはじめましょう

- 歯みがきを始める前に、唇や歯ぐきに軽く触れて、触られることに慣らしましょう。
- 上の前歯が4本程度生えてきたら、1日1回仕上げ磨きをはじめましょう。
- 夜間に授乳の習慣がある場合は、上の前歯がむし歯になりやすいので注意が必要です。
- 哺乳ビンに甘い飲み物を入れて与えないようにしましょう。

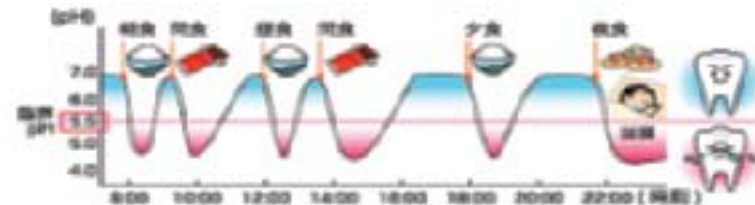
### ●むし歯の進行と症状

C 0	C 1	C 2	C 3	C 4
歯の表面が白濁	歯の表面に穴があく	歯の穴が深くなり、冷たい物や甘い物がしみる	むし歯が歯の神経まで進み、ひどい痛みがでる	歯の上部が崩壊、神経が死に歯根だけになる。歯の根の先に膿がたまる

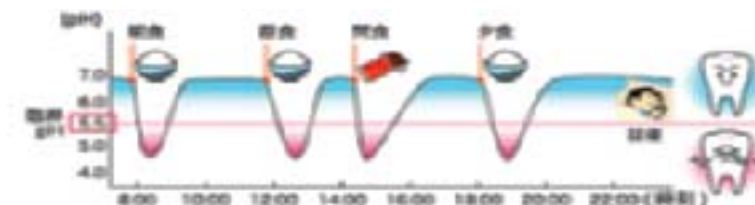
### 時間を決めて食べる！でむし歯予防

食後は口の中が酸性 (pH5.5 以下) になり、歯の表面 (エナメル質) が溶け、むし歯のリスクが高くなります。時間の経過とともに唾液によって溶けた部分は修復されますが (再石灰化)、チョコチョコと食事や間食をすると十分に修復されず、むし歯になることがあります。食事や間食の時間、回数を決め、規則正しい食生活を心がけてください。

#### ●チョコチョコと食事や間食をする場合



#### ●時間を決めて食事や間食をする場合



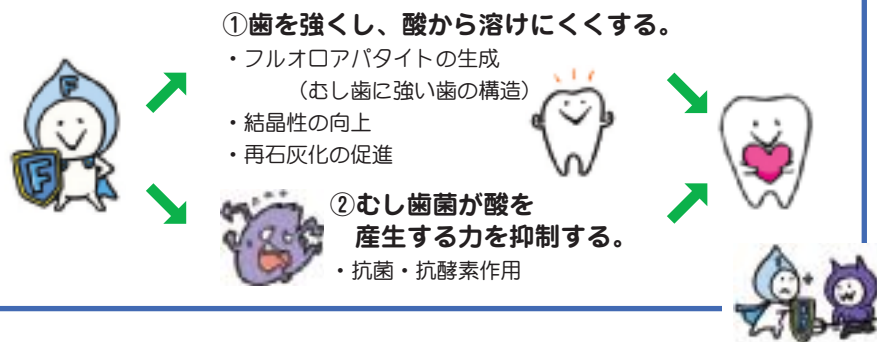
## フッ素（フッ化物）を使いましょう

フッ素は、自然界に存在しているミネラル成分です。土や水、動・植物、人間の身体にも含まれている身近な物質で、健康な歯や骨をつくるために必要不可欠な物質です。

フッ素の適切な使用は歯を強化し、むし歯予防につながります。

年に数回の高濃度フッ素塗布や、家庭でのフッ素入り歯みがき剤の使用をお勧めします。

### ☆フッ素のむし歯予防メカニズム☆



## フッ素（フッ化物）入り歯みがき剤の選び方

毎日の歯みがきに、フッ素入りの歯みがき剤を取り入れるとむし歯予防に効果的です。

### ★選ぶポイント★

薬用成分表示に

- ・モノフルオロリン酸ナトリウム
- ・フッ化ナトリウム
- ・フッ化第一スズ



◎このような記載がひとつでもあれば、フッ素入りの歯みがき剤です。

◎フッ素濃度は製品によってさまざまです。6歳未満には子ども用を選びましょう。（フッ素濃度が1,000ppmF（0.10％）を超えないものを選んでください。）

◎うがいができないお子さんでも使用できる製品もあります。

形状はスプレー式、ジェル状、泡状等があります。

## 定期的に歯科健診を受けましょう！

むし歯予防のためには定期的な歯科健診が大切です。

3か月～6か月に1回は保健センターや  
歯科医院で定期健診を受けましょう。



## 歯みがきデビュー教室

かわいい歯がチラリと生えてきたら、そろそろ歯みがきの準備開始です。みんなで楽しく歯みがきにチャレンジして、健康な歯とお口を育てましょう。

【対象】上の前歯が生えた、  
生後8か月～1歳3か月までのお子さんと保護者

【実施場所】区内各保健センター

【内容】・歯みがきとむし歯予防についてのお話  
・歯みがきの練習（※歯科健診はありません）



## 乳幼児歯科相談

お子さんのお口の中に生え始めたかわいい歯。成長を喜ぶと同時に、いろいろな心配も出てきますね。乳幼児歯科相談では、歯みがきの練習と歯科健診が受けられます。

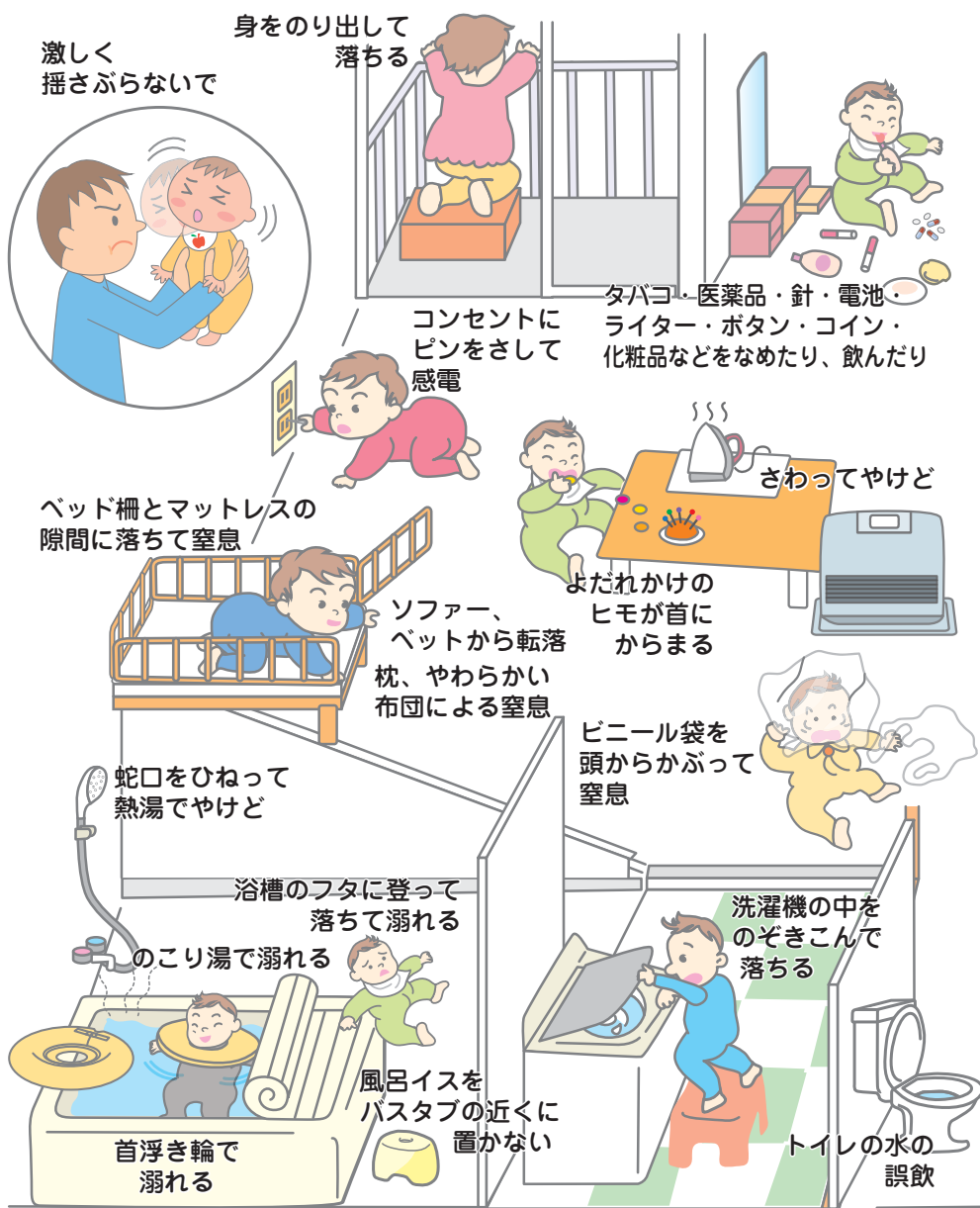
【対象】0歳～4歳（誕生日を超えて1回まで）のお子さんと保護者

【実施場所】区内各保健センター

【内容】・歯みがきの練習と相談  
・歯科医師による健診

【問い合わせ】保健センター（所在地・☎はP110、111参照）

# 4. 子どもを危険から守ろう



## おでかけの時は…

### 【車】

- チャイルドシートをつけよう
- 車を離れる時は車内に1人で残さないで!!



### 【自転車】

- 子どもを補助イスに乗せたまま自転車から離れない
- ヘルメットの着用



### 【徒歩】

- だっこひもからの転落
- ベビーカーで止まる時はストッパーを使う  
バスや電車の中、ホームは特に注意!!



# 5. こんなときは？

## ◆ 相談 (P56~67)

とりあえず聞いてほしい  
おしえてほしい



どんな子育てサービスがあるの？

近くに子どもを預かってくれるところはあるかしら

赤ちゃんの夜泣き  
体重がふえない

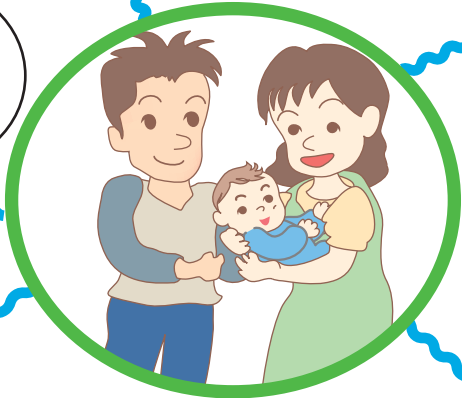
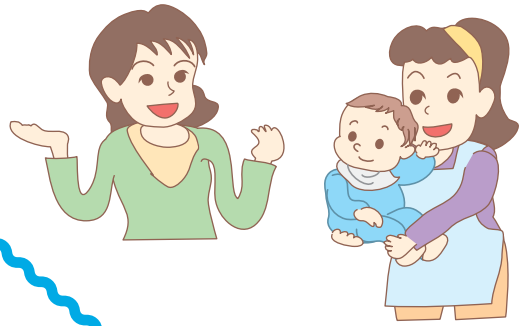
母親としてうまくやれない

まだ言葉をしゃべらない

## ◆ いろいろな制度 (P86~89)



## ◆ 子どもを預ける・その他 (P76~85)



## ◆ 講座・講習会 (P92~93)

- ★子どものあそび
- ★〇〇児童館
- ★お父さんの子育て教室
- ★ほめ方、しかり方
- ★子どもとのつきあい方
- ★絵本の選び方
- ★△△保健センター



## ◆ 親子の交流の場 (P94~99)



こちらもぜひご活用ください

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/index.html>

すぎなみ子育てサイト  
(妊娠・出産・子育て)

すきラボ

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yakudatsujoho/sugilabo/index.html>

## 6. 相談

まずは身近なところで、すぐ相談



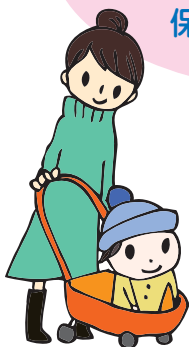
### 保健センター (8:30~17:00) 月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)

電話、来所、訪問などで相談を受けます。

妊婦さん、赤ちゃん、  
家族のからだや心の相談  
育児相談  
保健師が対応します

食事の相談や  
離乳食講習会など  
栄養士が対応します

歯の相談  
歯科衛生士が  
対応します



保健センターでは、月1回、「子育てに関する相談（計測）・子育て交流」を行っています。（計測は1歳の誕生日まで）保健師・栄養士・歯科衛生士に相談できます。同じ月齢のお子さんを持つお母さんやお父さんとの交流ができます。ぜひご利用ください。日時等の問い合わせは、担当地域の保健センターへ。



※各保健センターの所在地・☎はP110参照

### 子どもセンター (8:30~17:00) 月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)

地域の子育て情報の提供や、様々な子育てサービス・施設の利用について相談を受ける窓口です。

保育施設の利用相談や入所申込み受付、「産前・産後支援ヘルパー」の申請受付も行っています。

子どもセンターの窓口は、利用日の1か月前から予約することができます。（空いていれば予約なしでも利用可能。）

子どもが生まれたら  
どんなサービスや  
施設があるの？

自分にあうサービス  
があるかどこに  
相談すればいい？

家の近くで  
子どもをあずける  
場所はあるかしら？

子育てに関する情報を知りたい時、ご相談ください。

荻窪子どもセンター (杉並保健所4階)  
高井戸子どもセンター (高井戸保健センター1階)  
高円寺子どもセンター (高円寺保健センター2階)  
※令和2年12月移転予定  
上井草子どもセンター (上井草保健センター1階)  
和泉子どもセンター (和泉保健センター1階)

※各子どもセンターの所在地・☎はP110参照



## 子ども・子育てプラザ

(9:00~18:00) 月~金曜日 / (9:00~17:00) 土・日曜日  
毎月第1日曜日・祝日・年末年始除く

子育ての悩みなどを身近に相談できます。また、地域の子育て支援サービスの利用支援（利用相談）も行います。

相談室もあり事前予約も受け付けています。

子ども・子育てプラザ和泉

子ども・子育てプラザ天沼

子ども・子育てプラザ成田西

子ども・子育てプラザ下井草

子ども・子育てプラザ高円寺（令和2年9月開設予定）

※各子ども・子育てプラザの所在地・☎はP112参照



## 子育てサポートセンター (9:00~17:00) 月~土曜日

保育士等が電話、来所による様々な育児に関する相談を受けます。

センター宮前（宮前保育園内） ☎（3333）4699

センター今川（今川保育園内） ☎（3394）3935

※各サポートセンターの所在地はP112

## ふれあい保育 (9:00~12:00) 月~金曜日

家庭にいる親子を対象に保育園生活を体験する「ふれあい保育」を実施しています。

問い合わせ及び申し込みは、希望する区立保育園（公設民営園含む）に直接電話してください。

※各保育園の所在地・☎は、

杉並区公式ホームページ

『保育ホッとナビ』



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/navi/index.html>

## 児童発達相談係 (9:00~17:00) 月~金曜日

お子様の発達のことでも気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。相談員と専門職（心理職・言語聴覚士等）がお子様の発達について気になる点や悩みなどの相談に応じ、ご家族の方と一緒に問題を整理し、解決に向けてよりよい方法を一緒に考えます。

また、児童発達支援事業をすでに利用しているお子様やこれから利用するお子様への相談支援も行います。（児童発達支援事業について P68 参照）

### こんな時は、ご相談を

- ことばの発達が遅い、コミュニケーションがとりにくい
- かんしゃくがひどく、なかなかおさまらない
- 1人遊びが多く、友だちとうまく関われない
- 集団の活動に参加できない
- 歩き始めるのが遅い

所在地・☎はP112参照

☆相談は予約制のため、先ずはお電話ください。

対象：0~未就学児 ただし、年長児のご相談は7月以降は特別支援教育課になります。

（特別支援教育課の所在地・☎はP101参照）



## 民生委員・児童委員 / 主任児童委員

保健福祉部管理課地域福祉係 (8:30~17:00) 月~金曜日

地域の民生委員・児童委員が子どもの養育上の悩みについての相談を受けます。また、各地域には、児童福祉について専門に担当する主任児童委員がいます。委員には、守秘義務があり、相談内容などのプライバシーは守られます。委員の連絡先は、地域福祉係にお問い合わせください。

保健福祉部管理課地域福祉係 ☎（3312）2111（代）

## ゆうライン（相談専用窓口）

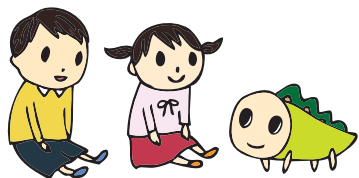
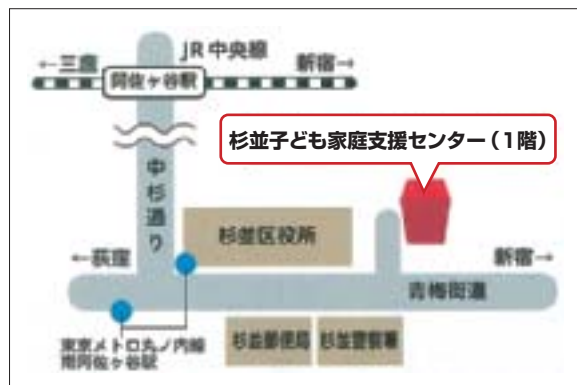
杉並子ども家庭支援センター（9:00～19:00）

月～土曜日（祝日・年末年始を除く）

0～18歳までの子どもと家庭に関する総合相談窓口です。

☎（5929）1901 相談専用電話

- 電話または来所で相談できます。  
相談員が子育てのことや、悩みなどをお聞きします。
- 専門相談も行っています。（要予約）
  - ・お子さんの心や行動、生活の様子相談  
「子どものこころの相談（担当：児童精神科医）」
  - ・親子・家族関係の相談  
「家族相談（担当：家族心理士）」




## ひとり親家庭のための相談機関や支援制度

### 相談機関

- 子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当
- 杉並福祉事務所各事務所

☎ P112



支援制度	問い合わせ先
<ul style="list-style-type: none"> <li>●就労支援                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとり親自立支援プログラム策定</li> <li>・就業支援専門員による支援</li> <li>・ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金</li> <li>・ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金</li> <li>・ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども家庭部管理課 ひとり親家庭支援担当 ☎（3312）2111（代）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとり親家庭等ホームヘルプサービス </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとり親家庭休養ホーム （区が契約している宿泊施設、遊園地の利用料の助成）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並福祉事務所 各事務所 ☎ P112</li> <li>・子ども家庭部管理課 子ども医療・手当係 ☎（5307）0785（直通）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●東京都母子及び父子福祉資金貸付</li> <li>●母子生活支援施設</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとり親家庭等医療費助成</li> <li>●児童育成手当・児童扶養手当</li> </ul>	



## こんな時はどこに相談しよう

### 子どもを叩いてしまう、かわいく思えなくて悩んでいる

子育てに悩んだとき、辛いときなど、ひとりで抱え込まないで専門家に相談しましょう。

<b>保健センター</b> ☎はP110	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月～金曜 8:30～17:00</li> <li>・電話又は来所で相談できます。</li> </ul>
<b>杉並子ども家庭支援センター ゆうライン</b> ☎ (5929)1901	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月～土曜 9:00～19:00</li> <li>・祝日・年末年始を除く</li> <li>・電話又は来所で相談できます。</li> </ul>
<b>東京都児童相談センター</b> よいこほ <b>4152電話相談</b> ☎ (3366)4152 聴覚・言語障害者専用 FAX (3366)6036	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月～金曜 9:00～21:00</li> <li>・土曜・日曜・祝日 9:00～17:00</li> <li>・12/29～1/3を除く</li> </ul>

### 児童虐待の相談・連絡先

<b>子ども家庭支援センター</b>	<b>杉並子ども家庭支援センター</b> ☎ (5929)1902 ・月～土曜 8:30～19:00 (祝日・年末年始を除く)
	<b>高円寺子ども家庭支援センター</b> ☎ (3315)2800 ・月～土曜 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
<b>東京都杉並児童相談所</b> ☎ (5370)6001	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月～金曜 9:00～17:00</li> </ul>
<b>東京都児童相談センター</b> ☎ (5937)2330	虐待等緊急性のある相談 <ul style="list-style-type: none"> <li>・平日夜間 (17:45以降)</li> <li>・土曜・日曜・祝日 (年末年始含む)</li> </ul>
<b>児童相談所全国共通ダイヤル</b> ☎ 189(いち・はや・く)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・24時間 365日</li> </ul>
<b>各警察署</b>	緊急夜間 <ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並警察署 ☎ (3314)0110</li> <li>・荻窪警察署 ☎ (3397)0110</li> <li>・高井戸警察署 ☎ (3332)0110</li> </ul>



### 子どもの発達が遅いように思うけど、大丈夫？

- 保健センター ☎ P110
  - 児童発達相談係 ☎ P112
- 〈予約制〉電話受付時間 月～金 9:00～17:00

### パートナーからの暴力などのご相談

DVに悩んでいたら、決してひとりで我慢しないでお電話ください。

<b>すぎなみDV専用ダイヤル</b> ☎ (5307)0622	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月～金 9:00～17:00</li> <li>(祝日・年末年始を除く)</li> </ul>
<b>東京ウィメンズプラザ</b> ☎ (5467)2455	<ul style="list-style-type: none"> <li>・9:00～21:00</li> <li>(年末年始を除く)</li> </ul>
<b>東京都女性相談センター</b> ☎ (5261)3110	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月～金 9:00～20:00</li> <li>(祝日・年末年始を除く)</li> </ul>

### 医療機関に関する悩み事など、どこに相談したらよいかわからず困った時

- 杉並区医療安全相談窓口 ☎ (3391)0874
- ・受付時間 月～金 9:00～12:00・13:00～16:30  
(土・日・祝日・年末年始を除く)



## 夜でも受診できる場所は？

〈急な病気やけがの時〉 ※救急車が必要なときは、直接119番へかけてください。

### ◆診療（必ず、事前に電話でお問い合わせください。）

<p><b>杉並区休日等夜間急病診療所</b>                  (荻窪5-20-1 杉並保健所2階)                  ☎ (3391)1599                  聴覚・言語障害などの方用                  FAX (3391)6099</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平日【小児科】19:30~22:30                      (診療の受付は、22:00まで)</li> <li>・土曜【内科、小児科、耳鼻咽喉科】                      17:00~22:00                      (診療の受付は、21:30まで)</li> <li>・日曜・祝日・年末年始                      【内科、小児科、耳鼻咽喉科】                      9:00~22:00                      (診療の受付は、21:30まで)                      【外科】9:00~17:00                      (診療の受付は、16:30まで)</li> </ul>
---	--

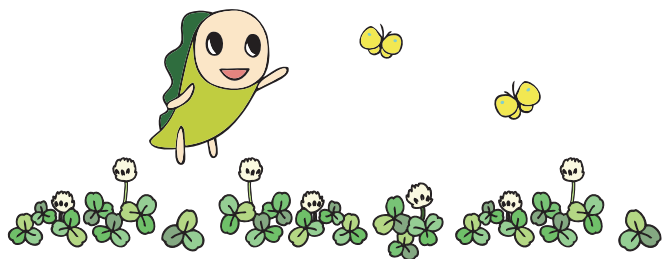
### ◆歯科診療（必ず、事前に電話でお問い合わせください。）

<p><b>杉並区歯科休日急病診療</b>                  (荻窪5-20-1 杉並保健所5階)                  ☎ (3398)5666</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日曜・祝日・年末年始                      9:00~17:00                      (診療の受付は、16:00まで)</li> </ul>
---	---

### ◆杉並区内の小児科協力医療機関

(診療日と時間などについては、直接お問い合わせください。)

東京衛生アドベンチスト病院 (天沼3-17-3) ☎ (3392)6151  
 立正佼成会附属佼成病院 (和田2-25-1) ☎ (3383)1281



## 夜でも相談できる場所は？



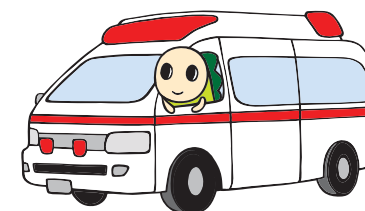
### ◆電話相談

<p><b>杉並区急病医療情報センター</b>                  ☎ #7399                  ☎ (5347)2252                  聴覚・言語障害などの方用                  FAX (5347)2247</p>	医療機関案内、病気やけがの相談 <ul style="list-style-type: none"> <li>・平日 20:00~翌日9:00まで</li> <li>・土日・祝日・8/13~8/15・年末年始                      9:00~翌日9:00まで</li> <li>・通話記録は3か月間保存します。</li> </ul>
<p><b>東京消防庁救急相談センター</b>                  ☎ #7119                  ☎ (3212)2323</p>	医療機関案内、救急相談 <ul style="list-style-type: none"> <li>・24時間対応</li> </ul>
<p><b>東京都医療機関・薬局案内サービス                  「ひまわり・t-薬局いんぷお」</b>                  ☎ (5272)0303                  聴覚・言語障害などの方用                  FAX (5285)8080</p>	都内医療機関案内 (24時間) 保健医療福祉相談 (専門相談員対応) <ul style="list-style-type: none"> <li>・月~金 9:00~20:00                      (土・日・祝日・年末年始を除く)</li> </ul>



### ◆携帯電話・インターネットによる医療機関検索

<p><b>東京都医療機関・薬局案内サービス                  「ひまわり・t-薬局いんぷお」</b></p>		
ホームページ <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a> 携帯 <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/</a>		





## 〈小児救急医療に関する相談、育児相談、妊産婦の相談〉

### ◆電話相談

<b>子供の健康相談室</b> (東京都福祉保健局) ☎ #8000 ☎ (5285)8898	・小児救急相談・子どもの健康・育児の不安や悩み・妊娠中の相談 ・平日 18:00～翌朝8:00 ・土・日・祝日及び年末年始 8:00～翌朝8:00
--	---

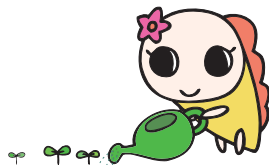
### ◆ウェブサイト

<b>こどもの救急</b> <a href="https://kodomo-qq.jp/">https://kodomo-qq.jp/</a> (厚生労働省研究班 / (公社)日本小児科学会監修サイト)	・休日や夜間などの診療時間外に病院を受診するかどうかの判断の目安などの情報	
<b>東京都子ども医療ガイド</b> <a href="https://www.guide.metro.tokyo.jp/">https://www.guide.metro.tokyo.jp/</a> (東京都管轄サイト)	・子どもの病気やケガの対処の仕方、病気の基礎知識、子育てアドバイスなどの情報	

## 薬やたばこなど、飲んじゃった!



<b>つくば中毒110番</b> ☎ 029(852)9999 (情報提供料: 無料)	・365日 9:00～21:00対応 ・救急処置の方法を電話で指導してくれます。
<b>大阪中毒110番</b> ☎ 072(727)2499 (情報提供料: 無料)	・365日 24時間対応 ・救急処置の方法を電話で指導してくれます。
<b>たばこ誤飲事故専用電話</b> ☎ 072(726)9922 (情報提供料: 無料)	・24時間対応 ・テープによる情報提供



## SIDS (乳幼児突然死症候群)

SIDS (乳幼児突然死症候群) って?

SIDSとは、それまで元気であった乳幼児（おもに1歳未満の乳児）が睡眠中になんの前ぶれもなく亡くなってしまいう病気で、窒息などの事故によるものとは違います。

原因はあまりわかっていませんが、次の①～③の点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。赤ちゃんの健康を守るために積極的に実行しましょう。



**1 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう**

うつぶせ寝は避けましょう

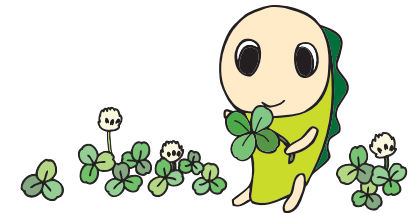


**2 できるだけ母乳で育てましょう**



**3 たばこをやめましょう**

妊娠中や赤ちゃんの周囲では吸わないよう身近な人の理解も大切です。日頃から協力を求めましょう。



SIDSでお子様を亡くされたご家族の方の電話相談

SIDS電話相談室 ☎ (5320)4388

毎週金曜日 10:00～16:00 (休日、年末年始を除く)

## 7. 児童発達支援事業について

ことばが遅い、集団の活動に参加できない、歩き始めが遅いなど就学前のお子様を対象に情緒・コミュニケーション面、集団参加、運動面に関わる課題に対して、個別または集団での支援を行います。

支援はお子様の発達段階に合わせた遊びを通して行います。また、ご家族に対しても相談やアドバイスを行います。

杉並区内には、児童福祉法に基づいて、認可を受けた公立施設や民間施設があり、利用にあたっては受給者証が必要になります。

他の自治体で児童発達支援事業をご利用されていた方も、児童発達相談係までご連絡ください。

対象 0歳～未就学児

### 利用までの流れ

#### 初回相談

お子様の発達について児童発達相談係にご相談ください。

ご家族の方から成育歴を伺いながら、お子様のご様子を実際に見させていただいたうえで、お子様の様子にあわせた児童発達支援事業所をご案内し、よりよい利用プランを一緒に考えます。

#### 申請手続き

利用する事業所が決まったら、児童発達相談係で利用申請の手続きを行います。

#### 利用決定会議

お子様の支援の内容や利用日数についての審査を行い、児童通所受給者証を発行します。

#### 利用開始

支援の開始

まずは児童発達相談係までお問い合わせください。

【問い合わせ】児童発達相談係 所在地・☎はP112参照

## 障害のあるお子さんの相談窓口



### 杉並福祉事務所

身体に障害のある方が様々な支援を受けるために**身体障害者手帳**を交付しています。お住まいによる担当地域ごとの事務所へご相談ください。

相談時間：平日 午前8時半から午後5時まで

### 荻窪事務所

所在地：天沼3-19-16 ウェルファーム杉並2階 電話：3398-9104

担当地域：天沼、井草、今川、荻窪、上井草、上荻、清水、善福寺、成田西、成田東、西荻北、西荻南3・4丁目、南荻窪、桃井、下井草1丁目5～11番、18～32番、下井草2～5丁目、本天沼1丁目2～26番、本天沼2・3丁目

### 高円寺事務所

所在地：高円寺南2-24-18 電話：5306-2611

担当地域：阿佐谷北、阿佐谷南、和泉、梅里、大宮、高円寺北、高円寺南、方南、堀ノ内、松ノ木、和田、永福1丁目1～3番、8～14番、28～35番、41、42番、下井草1丁目1～4番、12～17番、本天沼1丁目1、27、28番

### 高井戸事務所

所在地：高井戸東3-26-10 電話：3332-7221

担当地域：上高井戸、久我山、下高井戸、松庵、高井戸西、高井戸東、西荻南1・2丁目、浜田山、宮前、永福1丁目4～7番、15～27番、36～40番、43、44番、永福2丁目～4丁目

### 杉並児童相談所

知的障害児（者）が様々な支援を受けるために東京都が独自に「**愛の手帳**」を発行しています。18歳未満の方は杉並児童相談所（電話5370-6001）へご相談ください。窓口受付時間は平日午前9時から午後5時までです。

### 障害者施策課

- ・手帳をお持ちの方の手当等の相談 障害者福祉係  
窓口受付時間は平日8時半から午後5時まで
- ・乳幼児の発達、障害福祉サービスに関する相談 児童発達相談係  
(P112参照)

面談は予約制です。お電話で相談日をご予約ください。

電話番号：5305-6713 場所：阿佐谷南1-14-8 4階

## 8. 障害のある未就学児の受けられる手当・サービス

### ① 児童育成手当（障害手当）

20歳未満の①愛の手帳1～3度、②身体障害者手帳1級・2級、③脳性麻痺又は進行性筋萎縮症の心身障害児を養育している方に支給します。（所得の制限などがあります。）

### ② 心身障害者福祉手当

児童育成手当（障害手当）を受給しない障害児で、身障手帳3級、愛の手帳4度の方に支給します。（所得などの制限があります。）

### ③ 特別児童扶養手当（国の手当）

20歳未満の①身体障害者手帳1～3級（4級の一部）、②愛の手帳1～3度程度、③日常生活に著しい制限を受ける精神障害、発達障害、体の障害、内臓の障害または疾患がある児童を養育している方に支給します。所得制限などがあります。

### ④ 障害児福祉手当（国の手当）

20歳未満の心身障害児で、精神や身体に重度の障害（愛の手帳1度程度または身体障害者手帳1級程度）があるため、常時介護が必要な方に支給します。（所得制限などがあります。）

### ⑤ 重度心身障害者手当（都の制度）

①重度の知的障害で常時複雑な配慮を必要とする程度の著しい精神症状を有する方、②重度の知的障害と重度の身体障害が重複する方、③重度の肢体不自由で両上肢及び両下肢の機能が失われ、かつ、座っていることが困難な程度以上の障害のある方に支給します。（所得制限などがあります。）

### ⑥ おむつの支給

身体障害者手帳1～3級、愛の手帳1～4度、脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方で、常時失禁状態またはおむつを常用しなければならない3歳以上の方に、おむつを現物支給します。区の指定するおむつの中で、希望のおむつを申請月の翌月から毎月配送します。

### ⑦ 福祉タクシー券の交付

下肢・体幹・内部・視覚障害で身体障害者手帳1～3級（視覚障害

は2級まで）、愛の手帳1度・2度（重度手当受給者は3度以上）の方を対象に、タクシー利用券を交付します。なお、身体障害者手帳または愛の手帳を交付されている方がタクシーを利用する場合、等級を問わず手帳を提示すれば料金の10%の割引を受けることができます。

### ⑧ 自動車の燃料費助成

心身障害児のために使用する自動車、軽自動車の燃料費を助成します。対象は本人又は同居の家族が自動車税又は軽自動車税の減免を受けている又はその要件に合致している方です。福祉タクシー券の交付を受けている方は、対象となりません。

### ⑨ 有料道路通行料金の割引

第1種の身障手帳か愛の手帳をお持ちの方が同乗した、家族名義の車を家族の方が運転する場合に料金が割引となります。

### ⑩ 日常生活用具の給付・貸与

在宅の重度障害児の日常生活を容易にするため、特殊寝台、特殊便器などの日常生活用具の給付及び貸与を行っています。購入にあたっては事前に福祉事務所までご相談ください。

### ⑪ 補装具費の支給

身体障害児の日常生活を容易にするため、補聴器、車いすなどの補装具の購入と修理にかかる費用について、補装具費を支給します。事前に福祉事務所までご相談ください。

### ⑫ 児童発達支援事業

コミュニケーション面や運動機能の発達等、お子さんの発達状況に合わせた支援を行います。（P68をご参照ください）

①～⑨は障害者福祉係か福祉事務所（P112参照）

⑩・⑪は福祉事務所のみ

⑫は児童発達相談係のみ



## 都立久我山青光学園（視覚障害教育部門）

お子さんの見え方の相談に応じています

### 乳幼児相談

0歳から5歳までの就学前の乳幼児の相談に随時対応しています。ここでは乳幼児の特性に応じ、あそびを通して触察経験を豊かにしたり、見る意欲を引き出したりする活動を取り入れていきます。また、保護者同士の交流・連携も大切にしています。

いつでもご相談ください。(費用は無料です)

お子さんの見え方について  
このようなことはありませんか？

- 極端に目を近づけて文字や絵を見ている
- ものを見るときに、顔を傾けたり目を細めたりしている
- ものにぶつかることが多い
- 遠方のものや小さくて見づらいものに興味を示さない …… など

### グループ相談

- 月2回程度実施しています。
- ★ 活動の中で大切にしていること

- ・ いろいろなものを触ろう
- ・ 外で元気に遊ぼう
- ・ お母さん同士もいろいろなお話をしよう

など、お子さんの実態に合わせて活動を行っています。また、保護者の方々の子育ての悩みなども保護者同士で話す場としても大切にしています。夏季休業中に見え方の相談会をしています。その他育児情報はHPをご覧ください。



ご相談は随時受け付けております。下記の電話番号にてご連絡・問い合わせください。

〒157-0061 世田谷区北久我山4-37-1  
電話 03(3300)6235  
FAX 03(3300)7196

URL <http://www.kojiyama-sh.metro.tokyo.jp/HP/index.htm>

● 京王線/有明線「久我山駅」下車 徒歩12分  
● 京王線「千歳山駅」下車 徒歩(バス)約11分  
「久我山南側」行車「西学院前」または「久我山南側」下車 徒歩5分

視覚障害に対しては、できるだけ早期の相談と支援が有効です。お子さまのよりよい成長のためにぜひご利用ください。

## 都立大塚ろう学校 永福分教室

きこえやことばの相談に応じています

新生児聴覚スクリーニングでリファア（再検査）と言われた…不安

呼びかけやおもちゃの音、大きな音に気が付かない…大丈夫？

呼んでもふり向き、簡単なやり取りはできるけど…でも言葉が遅い。

あまり声を出さない。言葉がおそい…心配

こんな心配はありませんか？

### 個別支援



### 聴力相談



### グループ相談



…など

きこえやことば、コミュニケーション・学習・進路についての心配がある、聴力測定をして欲しい、補聴器をみてほしい、新しい補聴器等についての情報が欲しい、その他、聞こえない・聞こえにくいお子さんや保護者の方・先生方のご相談にお応えします。ぜひご利用ください。ご相談を希望の方は、電話・FAX・メールにてお問い合わせください。



永福1-7-28 (永福学園内)  
TEL : 03-3323-8376  
FAX : 03-5376-2139  
HP : <http://www.otsuka-sd.metro.tokyo.jp>

大塚ろう学校  
ホームページ



京王線・井の頭線/明大前駅より 徒歩8分  
京王・東急世田谷線/下高井戸駅より 徒歩8分  
井の頭線/永福町駅より 徒歩10分

ゆっくり育つこども達と保護者のための集い

## 上井草保健センター おしゃべりタイム

低体重出生、ダウン症、発達障害など、ゆっくり育つこども達の保護者の方の情報交換の場です。  
地域医療や福祉サービス、療育など、具体的な事例をあげての話、子育ての困ったなあを、先輩ママさんや同世代ママ達と工夫などあげて情報交換を行っています。  
小さなお子さんを連れての参加も歓迎です！

対象

ダウン症・低体重出生・発達障害・その他  
などで、発達がゆっくりなお子さんとその保護者  
(0歳～おおむね小学校入学前のお子さん)

場所

上井草保健センター  
上井草3-8-19 TEL: 03 (3394) 1212

日時

2か月に一度  
(日程については上井草保健センターにお問い合わせください)



【問い合わせ先】 上井草保健センター  
(場所はP111参照)

## 障がいのあるお子さんと家族のためのグループ

交流会  
高井戸保健センターで在宅療養をしている親子の交流会を行っています。これから在宅療養を始める方や、保護者の方だけの参加も歓迎です。看護スタッフも在籍しています。

お問い合わせ  
高井戸保健センター  
☎03 (3334) 4304

## みかんぐみの活動

### 親子イベント

年間を通して親子イベントを開催しています。音楽コンサートやものづくり、おでかけなど、親子そろって楽しみながらたくさんの思い出を作ります。

### 情報交換会

保護者のための勉強会や、地域の方々との情報交換会を通してネットワークを広げていきます。

### 講演・情報発信

重症児を取り巻く環境を伝えていくため講演活動もお受けしています。また当事者の意見を盛り込んだ書籍を出版したり、ホームページやSNSでの情報発信を行っています。

### ◆ HPはこちら

<https://mikangumi.com>  
[ssinfo@mikangumi.com](mailto:ssinfo@mikangumi.com)



令和元年度 杉並区協働提案事業

# 9. 子どもを預ける

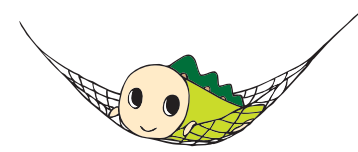
保育及び各施設の情報、杉並区公式ホームページ『保育ホットナビ』に掲載しています。



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/navi/index.html>


区分	いつも預ける			いつも預ける		
	認可保育所	小規模保育事業所		事業所内保育事業所	家庭的保育事業所	居宅訪問型保育事業
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保育園によって受入の週数・月齢が異なる。</li> <li>● 設備、保育士配置はどちらも国の基準を満たしている。</li> <li>● 開所時間 原則11時間 区立 7:30~18:30 私立 園によって異なる。</li> <li>● 延長保育 区立 全園で実施。 18:30~19:30 私立 園によって異なる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用定員6~19名の認可事業。</li> <li>● 0歳児から2歳児まで。</li> <li>● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。</li> <li>● 開所時間は認可保育所と同じ。</li> <li>● 延長保育は施設によって異なる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 会社等の事業所の保育施設で、従業員の子ども（従業員枠）と地域の子ども（地域枠）と一緒に保育する認可事業。</li> <li>● 0歳児から2歳児まで。</li> <li>● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。</li> <li>● 開所時間は認可と同じ。延長保育は施設によって異なる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用定員5名以下の認可事業。</li> <li>● 0歳児から2歳児まで。</li> <li>● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。</li> <li>● 開所時間は施設によって異なる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保育者を自宅へ派遣し、1対1で保育を行う認可事業。</li> <li>● 保育時間は事業者によって異なる。</li> </ul>
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者が家庭で子どもを十分保育できない状態の時。 (例) 保護者が働いている 保護者の病気やケガ 親族を常時介護している など</li> <li>● 保育料は世帯の区民税所得割額と子どもの年齢・保育必要量によって異なる。</li> <li>● 幼児教育・保育無償化により3~5歳児及び区民税非課税世帯の0~2歳児の保育料は無料。(延長保育料、実費負担分を除く)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認可保育所と同じ。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域枠については認可保育所と同じ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認可保育所と同じ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認可保育所と同じ。</li> <li>● 保育料とは別途、派遣保育者の交通費が必要。</li> </ul>
その他	利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。(保育課保育相談係)			利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。(保育課保育相談係)		
問合せ	保育課保育相談係 ☎(3312) 2111(代)			保育課保育相談係 ☎(3312) 2111(代)		








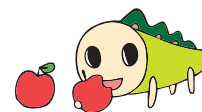
区分	いつも預ける			いつも預ける		
	企業主導型 保育事業所	杉並区保育室	グループ保育室	家庭福祉員・ 家庭福祉員グループ	子供園 長時間保育	認証保育所
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 会社等の事業所の保育施設で、従業員の子ども（従業員枠）と地域の子ども（地域枠）と一緒に保育する。</li> <li>● 設備、保育士配置はどちらも国の基準を満たしている。</li> <li>● 開所時間・延長保育は施設によって異なる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 杉並区独自の施設。設備、保育士配置はどちらも一定の基準を満たしている。</li> <li>● 保育室によって受入の週数・月齢が異なる。</li> <li>● 開所時間 7：30～18：30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 区が保育施設を整備し、委託を受けた保育士等の資格を有する区民の保育者グループが同施設を運営し保育を行う。</li> <li>● 生後7週目から2歳児まで。</li> <li>● 開所時間 7：30～18：30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 資格をもつ保育経験者が、自宅の一室で保育する。</li> <li>● 生後7週目から2歳児まで。</li> <li>● 保育時間 8：30～17：00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 杉並区独自の幼保一体化施設。</li> <li>● 3歳から5歳まで（5園）、4歳から5歳まで（1園）</li> <li>● 開所時間 7：30～18：30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 東京都が定める基準を満たし、認証を受けた保育施設。</li> <li>● A型は産休明けから小学校就学前まで。</li> <li>● B型は産休明けから2歳児まで。</li> <li>● 開所時間 13時間以上</li> </ul>
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用料施設、利用時間によって異なる。</li> <li>● 幼児教育・保育無償化対象施設。内容は施設による。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用条件は認可保育所と同じ。</li> <li>● 保育料は世帯の区民税所得割額と子どもの年齢・保育時間によって異なる。</li> <li>● 幼児教育・保育無償化は認可保育所と同じ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用条件は認可保育所と同じ。</li> <li>● 保育料は保育時間によって異なる。</li> <li>※グループ保育室保育料について、幼児教育・保育無償化又は区補助制度による一部助成があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用条件は認可保育所と同じ。</li> <li>● 保育料は基本料金と雑費による。</li> <li>※家庭福祉員保育料について、幼児教育・保育無償化又は区補助制度による一部助成があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者の就労等のため、長時間保育を必要とする幼児。</li> <li>● 保育料は幼児教育・保育無償化により無料。（一時預かり保育料・実費負担分を除く）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A型は月160時間以上の利用が必要な時。</li> <li>● 保育料は子どもの年齢・利用時間によって異なる。</li> <li>※杉並区在住の方には、保育料について、幼児教育・保育無償化又は区補助制度による一部助成があります。</li> </ul>
他		利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。（保育課保育相談係）		利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。（保育課保育相談係）		
問合せ	申し込み・問い合わせは直接各施設へ	保育課保育相談係 ☎（3312）2111（代）	保育課保育支援係 ☎（3312）2111（代）	保育課保育支援係 ☎（3312）2111（代）	保育課保育相談係 ☎（3312）2111（代）	申し込み・問い合わせは直接各施設へ





区	時々預ける		時々預ける	
	定期利用保育施設		一時保育 	
分	区立	私立保育園等	子育てサポートセンターで預かる (P112参照)	ひととき保育で預かる(8か所) (P113参照)
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一時預かりを1か月単位で行う。ただし、当該年度中に限る。</li> <li>●0歳児から2歳児のうち、施設によって異なる。</li> <li>●保育時間 区立 7:30~18:30 最大11時間まで。 私立 施設によって異なる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●6か月から小学校就学前まで対象。</li> <li>●各センターで1日につき2名。</li> <li>●月~土 9:00~17:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳児期から小学校就学前まで対象。 (対象月齢・定員・開所日時などは施設により異なります)</li> </ul>
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>●利用料 利用時間によって異なる。</li> <li>●幼児教育・保育無償化は、認可保育所と同じ。</li> <li>●利用条件の詳細については、杉並区公式ホームページ「保育ホッとナビ」に掲載。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●通院・仕事・リフレッシュ等で一時的に子どもを預けたいとき。</li> <li>●利用料 1時間 500円</li> <li>●食事代 1食 200円</li> <li>●同一月内に各センター合わせて4回まで利用可。</li> <li>※幼児教育・保育無償化適用になる場合があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通院・仕事・リフレッシュ等で一時的に子どもを預けたいとき。</li> <li>●利用料 1時間 800円(荻窪は600円)</li> <li>※日曜日 1000円(宮前のみ実施)</li> <li>●初めて利用する場合は、事前登録(施設ごと)が必要です。</li> <li>●乳幼児親子が集える「つどいの広場」(3か所)もご利用ください。</li> <li>問い合わせは各施設へ。</li> <li>※幼児教育・保育無償化適用になる場合あり。</li> </ul>
	他	利用する場合は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。 (保育課保育相談係)		
問合せ	保育課保育相談係 ☎(3312)2111(代)	申し込み・問い合わせは 直接各施設へ	申し込み・問い合わせは 直接各施設へ	



区	時々預ける		時々預ける
分	一時保育 		一時保育 
	子ども・子育てプラザで預かる (3か所) (P112参照)		私立保育園で預かる 杉並ファミリーサポートセンター 
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生後6か月から小学校就学前まで対象。</li> <li>●定員10名（子ども・子育てプラザ和泉） 定員 6名（子ども・子育てプラザ天沼） 定員 9名（子ども・子育てプラザ成田西）</li> <li>●開所日時 月～金 9：00～17：00 土 9：00～16：00</li> <li>●1時間単位（毎正時を基準とし、分単位での利用はできません。）で利用可。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●私立阿佐谷保育園、荻窪りとりぱんぶきんず、杉並の家ちゅうりっぷ保育園、杉並ゆりかご保育園、方南隣保館保育園、むさしの保育園で実施。</li> <li>※詳細は直接保育園へ。</li> <li>●子育ての手助けをしてほしい方（利用会員）と、手助けができる方（協力会員）とで作られる会員組織。</li> <li>●区内在住でおおむね10歳までの子どもが対象。</li> <li>●利用時間 6：00～22：00</li> </ul>
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通院・仕事・リフレッシュ等で一時的に子どもを預けたいとき。</li> <li>●利用料 1時間 800円</li> <li>●初めて利用する場合は、事前登録（施設ごと）が必要です。</li> </ul> ※幼児教育・保育無償化適用になる場合あり。		<ul style="list-style-type: none"> <li>●入会面談のうえ、会員登録をした方。</li> <li>●主な内容               <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園、幼稚園への送迎とそれに伴う預かり。</li> <li>・学校の放課後、または学童保育終了後の子どもの預かり。</li> <li>・保護者の急用時の子どもの預かり。</li> </ul> </li> <li>●利用料 9：00～20：00 1時間 800円 6：00～9：00 20：00～22：00 1時間 1,000円</li> </ul> ※幼児教育・保育無償化適用になる場合あり。
問合せ	子ども家庭部管理課		
	申し込み・問い合わせは直接施設（一時預かり担当窓口）へ <ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども・子育てプラザ和泉 ☎(3328)6561</li> <li>・子ども・子育てプラザ天沼 ☎(5335)9721</li> <li>・子ども・子育てプラザ成田西 ☎(6915)1633</li> </ul>		申し込み・問い合わせは直接各保育園へ 杉並区社会福祉協議会 杉並ファミリーサポートセンター ☎(5347)1021



区分	急に預ける	
	緊急一時保育	子どもショートステイ 
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 区立保育園（公設民営園含む）及び子育てサポートセンターが日中の時間に限って預かる。</li> <li>● 生後4か月から小学校就学前の健康な子どもが対象。</li> <li>● 利用期間は1か月以内。（出産は2週間以内）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもを区内の児童養護施設・乳児院で、宿泊で預かる。</li> <li>● 区内に住所を有する家庭の12歳以下の児童が対象。 1回7日以内 （年度内の利用期間の合計は、子ども1人につき28日以内）</li> </ul>
	利用条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者の出産や突然の入院等で一時的に保育ができないとき。</li> <li>● 詳しくは保育課保育支援係までお問い合わせください。（※症状等によってはお預かりできない場合があります。）</li> </ul>
問合せ		保育課保育支援係 ☎(3312) 2111(代)

区分	その他（一時的に預ける）		
	病児・病後児保育 	ベビーシッター	ベビーホテル
主な特徴	[病児保育] <ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもの病気やケガの急性期を過ぎた症状安定期から回復期までの集団保育が困難な一時期に預かる。</li> </ul> [病後児保育] <ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもの病気やケガの回復期で集団保育が困難な一時期に預かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 料金、時間、サービス内容等は会社によって異なる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 料金、設備、保育内容等は施設によって異なるので、見学してから利用する方がよい。</li> </ul>
	利用条件	[病児保育室] 保育施設に通っている生後5ヶ月から小学校就学前の子ども。  [病後児保育室] 1歳から小学校就学前の子ども。 ※幼児教育・保育無償化又は利用料変更制度による一部助成あり。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 申し込みは、直接ベビーシッター会社</li> <li>● 双子の方は、費用の一部を助成されることがある。</li> <li>※幼児教育・保育無償化適用による場合があります。</li> </ul>
問合せ		[病児保育室] 保育課保育支援係 ☎(3312) 2111(代)  [病後児保育室] アウル宮前保育園 ☎(5941) 5112	(公社) 全国保育サービス協会 ☎(5363) 7455 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

# 10. 子どもの医療費等助成



※助成を受けるには、申請が必要です。

名称	乳幼児及び義務教育就学児の医療費	小児慢性特定疾病	大気汚染関連疾病		療育給付	養育医療	自立支援医療(育成医療)	精神医療
助成される内容	15歳に達する日以後の最初の3月31日(中学校修了前)までの子どもが対象。医療機関などで診療、調剤などを受けたとき支払う保険診療に係る自己負担分。(ただし、入院時食事療養標準負担額を除く。)	小児慢性特定疾病にかかっている18歳未満の子どもが対象。保険診療にかかる自己負担分の医療費の一部を助成。所得等に応じて月額自己負担額が違います。	都内に引き続き1年(3歳未満は6か月)以上住所を有している18歳未満の子どもが対象。気管支ぜん息、ぜん息性気管支炎、慢性気管支炎、肺気腫で、保険診療の自己負担分。(ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。)		18歳未満の子どもが結核で入院した場合の保険診療の自己負担分。日用品(療養生活に必要な物品など。)	出生体重2,000g以下又は身体機能が未熟な赤ちゃんの入院治療に必要な医療費。	18歳未満の子どもが対象。身体に障害を有する方、または現在有する疾患について治療しなければ将来障害を残すと認められ、手術等により治療の効果が期待できる方の保険診療の自己負担分。(ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。また、所得等に応じて一部負担金あり。)	18歳未満の子どもが精神障害のために入院した場合の保険診療の自己負担分。(ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。)
		日常生活用具給付						
問合せ	子ども家庭部管理課 子ども医療・手当係 ☎(5307)0785(直通)	各保健センター ☎P110			杉並保健所 保健予防課 ☎P110	各保健センター ☎P110		

# 11. その他の支援制度

## 働く女性等の出産・育児に関する主な制度

※制度の詳細は、母子健康手帳にも載っています。

主 な 内 容	問い合わせ先
<b>産前・産後の健康管理</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊産婦（妊娠中及び出産後1年を経過しないもの）の、保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間の確保</li> <li>・妊産婦が医師などの指導を受けた場合の、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置（妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわりや切迫流・早産の症状などの対応を含む）</li> </ul>	東京労働局 雇用均等・両立支援担当 ☎(3512)1611
<b>産前・産後・育児期の労働</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間外労働、休日労働、深夜労働の免除</li> <li>・有害な業務への就業禁止</li> <li>・軽易な業務への変更</li> <li>・育児時間の取得</li> <li>・小学校入学までの子を持つ男女労働者の深夜労働免除</li> </ul>	
<b>産前・産後の休業</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・産前6週間の休業（事業主に請求）</li> <li>・産後8週間の就業禁止（ただし、産後6週間経過後は例外あり）</li> </ul>	
<b>育児のための休業</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子が1歳になるまでの間、申し出による<u>父親、母親いずれでも育児休業の取得可</u></li> </ul>	

主 な 内 容	問い合わせ先
<b>出産育児一時金・出産手当金など</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出産後の出産育児一時金、出産手当金の支給</li> <li>・育児休業期間中の社会保険料免除</li> </ul>	勤務先の健康保険担当窓口
<b>育児休業給付</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・育児休業取得者に対する育児休業給付金の支給（一定の要件を満たした場合）</li> </ul>	ハローワーク新宿 ☎(3200)8609
<b>国民年金保険料の産前産後免除</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出産（予定）日の属する月の前月（多胎妊娠の場合は3か月前）から出産（予定）月の翌々月までの期間中の保険料の免除</li> <li>※平成31年2月1日以降に出産された方が対象</li> </ul>	国保年金課国民年金係 杉並年金事務所 ☎(3312)1511
<b>会社からマタハラを受けたとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会社から妊娠・出産、産前・産後休業、育児休業等を理由とした解雇、不利益な異動、減給、降格などの取扱いをされたときの相談</li> </ul>	東京都労働局 雇用環境・均等部指導課 ☎(3512)1611

### 【母子連絡カード（母子健康管理指導事項連絡カード）】

医師から受けた指導事項の内容を会社に的確に伝えることができるようにするため、「母子連絡カード」を利用しましょう。

※「母子連絡カード」の様式は、母子健康手帳の様式をコピーするか、厚生労働省のホームページに掲載がありますので、ダウンロードしてご使用ください。

### 車いすの短期貸出

ケガなどで一時的に車いすを必要とする方々へ、車いすの短期貸出を行っています。杉並社協の他、民生児童委員宅や町会等区内に200か所以上の貸出拠点があります。4歳から小学生程度を対象とした子ども用の車いすもあります。

詳しくは、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係

☎(5347)1017まで



# 12. 就学前の教育的支援

## 就学前教育支援センター

幼児期における質の高い教育を推進する拠点として就学前教育支援センター（愛称：すぎっこひろば）を、令和元年9月30日に開設しました。区内全ての就学前教育施設（幼稚園、子供園、保育所等）に対する教育的支援を総合的に展開し、保育者の資質・能力の向上を図ります。また、併設の成田西子供園と連携して、就学前教育の実践的研究を行う都内初の施設として、その成果を区内全ての就学前教育施設に発信していきます。幼児の発達に応じたきめ細かい取組を行うとともに、就学にあたっては就学支援相談を更に充実させるなど、就学前から一貫した教育的支援を行います。

【問い合わせ】 就学前教育支援センター就学前教育係

☎ 5929-9480

所在地 成田西2-24-21

杉並区



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kyouiku/shugakuzen/center/access.html>



# 1. 講座、講習会

こんなところで  
開いています

## 保健センター

テーマや日時は「杉並区公式ホームページ」、  
「広報すぎなみ」に掲載します。

詳しくは、直接保健センターにお問い合わせください。

所在地、☎はP110参照



## 子ども・子育てプラザ

テーマや日時は、毎月の「プラザだより」や「杉並区公式ホームページ」に掲載します。

詳しくは、子ども・子育てプラザにお問い合わせください。

所在地、☎はP112参照

## 児童館

区内32か所の児童館で、子どもの成長や子育てに  
関する講演会、講習会を行っています。

各児童館発行の「児童館だより」に掲載します。

詳しくは、各児童館にお問い合わせください。

所在地、☎はP114、115参照



## 子育てサポートセンター

育児講座を開催し、子どもの発達など子育てに関する情報を提供  
します。

テーマや日時は「杉並区公式ホームページ」、「広報すぎなみ」に  
掲載します。

詳しくは、各サポートセンターにお問い合わせください。

所在地、☎はP112参照

## 図書館

図書館には、子育てに関する書籍や雑誌、あかちゃん向けの絵本  
コーナーもあります。また、親子で楽しめるイベントの他、講演会  
なども行っています。

詳しくは「図書館ホームページ」

<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>

又は各図書館へお問い合わせください。

※「ブックスタート事業」「あかちゃんタイム」「おはなし会」につい  
ては、P28、P29参照



図書館	所在地	電話番号
中 央	荻 窪3-40-23 令和2年8月31日(予定)まで改修のため休館いたします。	(3391)5754
永 福	永 福4-25-7	(3322)7141
柿 木	上 井 草1-6-13	(3394)3801
高円寺	高円寺南2-36-25	(3316)2421
宮 前	宮 前5-5-27	(3333)5166
成 田	成 田 東3-28-5	(3317)0341
西 荻	西 荻 北2-33-9	(3301)1670
阿佐谷	阿佐谷北3-36-14	(5373)1811
南荻窪	南 荻 窪1-10-2	(3335)7377
下井草	下 井 草3-26-5	(3396)7999
高井戸	高井戸東1-28-1	(3290)3456
方 南	方 南1-51-2	(5355)7100
今 川	今 川4-12-10	(3394)0431



## 2. 親子の交流の場

### 保健センター

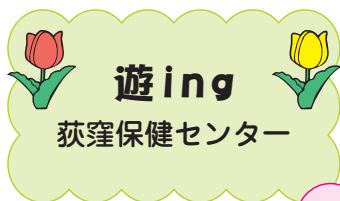
はじめての赤ちゃんとの生活は戸惑うことがいっぱいです。各保健センターでは、赤ちゃん連れで集まる交流の日があります。

楽しく子育てするためにみんなで集まりませんか。お友達を増やしたり、貴重な情報がもらえるチャンスです。

ご希望の方には体重測定や、個別の相談も受けられます。

日時を確認してからご参加ください。

所在地、☎はP110参照



### つどいの広場

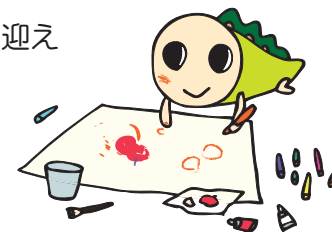
乳幼児親子や妊娠中の方々が気軽に立ち寄り、親子でゆったり遊んだり、おしゃべりしたり、ほっとできる場所です。楽しく自由に過ごしながら、子育てに関する情報交換や育児相談ができます。

子育て経験の豊かなスタッフが笑顔でお迎えますので、親子で遊びにきてください。

パパ、おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。

3か所のひととき保育に併設しています。事前予約不要。利用料1回100円。利用の際に「杉並子育て応援券」が使えます。

所在地、☎はP113参照



### きずなサロン

赤ちゃんから高齢者まで、地域の方々が集まり交流する場です。お茶を飲みながらお話をしたり、情報交換や趣味の活動などを行っています。

「きずなサロン」は区内に44か所（令和元年10月下旬現在）あり、子育て中のママたちが中心となって集う「子育てきずなサロン」もあります。

詳しくは、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係  
☎ (5347) 1017 まで



## 児童館

乳幼児親子の広場“ゆうキッズ”に来てみませんか？

全32児童館、どなたでも無料で利用できます。

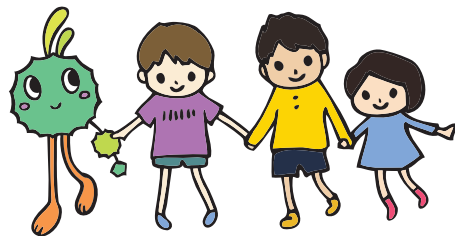
お友だちをつくり、育児の楽しさや不安・悩み等、共感しあいましょう。

主に平日の午前中には、楽しい手遊びや親子体操などのミニプログラムも実施しています。全館で、ねんねの赤ちゃんと保護者向けのつどいを行い、皆さんをお待ちしています。

所在地、☎はP114、115参照

～赤ちゃんが生まれたら  
児童館のゆうキッズへ～

～これからパパ、ママになる方も、  
ぜひ見学にいらしてください～



## 子ども・子育てプラザ

乳幼児親子がいつでも気軽に無料で利用できる施設です。「～ほっと・つどう・つながる～子どもも親もほっとでき、その成長と子育てを応援するつどいとつながりのひろば」をコンセプトに、これから子育てをはじめの人、子育て中の人、子育てを応援する人がつどい、つながり、子どもの育ちと子育てを共感できる、そんな場所です。

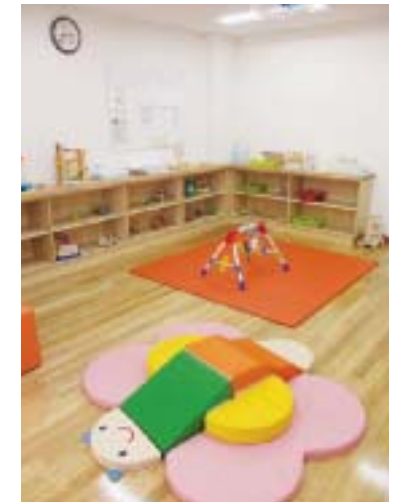
0歳の赤ちゃんの乳児コーナーや身体を使って元気に遊べるプレイホールなど、たくさんのコーナーがあります。

子育てに関する講座や遊びのプログラムなどもたくさん行っています。

ぜひ、赤ちゃんと一緒に遊びに来てください。



プレイホール



ベビールーム

所在地、☎はP112参照

## 公園

### 水遊びができる施設

水深の浅い池や流れ（じゃぶじゃぶ池）を公園内に設置して、小さなお子様ที่軽い水遊びを楽しめます。

#### ・水遊び施設のある主な公園

馬橋公園、下高井戸おおぞら公園、蚕糸の森公園、井草森公園、梅里中央公園、高円寺北公園、塚山公園、高井戸わんぱく公園、井荻公園、和田中央公園、永福中央公園

#### ～ 水遊びの注意点 ～

- ・一部を除き、稼働時間は7月上旬から8月下旬の午前10時から午後4時までで点検等で停止する場合があります。
- ・定期的に清掃をしていますが、事故防止のため裸足での水遊びはご遠慮ください。
- ・オムツの取れていないお子様の利用はほかの利用者の方にご配慮ください。
- ・小さなお子様には必ず保護者の付き添いをお願いします。



馬橋公園の写眞

杉並区の水の遊び場紹介



## 子どもプレーパーク

区内の公園において、子どもたちが、たき火・泥遊び・ロープワーク等を通じて、自らのアイディアや想像力をを活かし、自由に遊びを作り出すことができる機会を提供しています。

実施する公園・日時は「区公式ホームページ」に掲載しています。

詳しくは、児童青少年課（☎ 3393-4760）へお問い合わせください。



# 1. 学校の相談・学べる場所

## 区立小学校への入学

入学する学校（「指定校」と言います。）については、お住まいの住所に基づいて教育委員会が定めています。

指定校は、ホームページでもご案内しています。

入学する前年の12月中旬に区内に住所のある新入学児童の保護者宛てに、「就学通知書（入学のお知らせ）」をお送りします。就学通知書（入学のお知らせ）は、入学式に学校に提出してください。  
※やむを得ないご事情がある場合は、就学通知書（入学のお知らせ）が届いた後、指定された学校を変更する申立てができます。

【問い合わせ】学務課 ☎ 5307-0760

杉並区 入学

検索



## 就学時健康診断

小学校に入学するお子さんを対象に、入学する前年の10月下旬から11月にかけて、健康診断を実施します。

区内に住所のある新入学児童の保護者宛てに、「就学時健康診断のお知らせ」を入学する前年の9月末にお送りしますので、指定された小学校で受診してください。

杉並区 就学時健康診断

検索



【問い合わせ】学務課 ☎ 5307-0762

## 就学支援相談

障害のあるお子さんや配慮の必要なお子さんの就学先や教育的な支援について相談を行っています。

- ・お子さんにとってどのような教育環境が必要なのか、保護者の方々と一緒に考えていきます。
- ・お早めに（入学する前年の5月頃～）ご相談ください。
- ・相談は予約制ですので、電話でお申し込み下さい。

### ●特別支援学級・特別支援学校への入学

お子さんの発達段階に考慮し、生活の自立や社会生活に参加する力を育む指導を行う様々な教育の場があります。  
入学のお手続きは、就学支援相談係へご相談ください。

【問い合わせ】特別支援教育課就学支援相談係

☎ 5929-9481

所在地 成田西2-24-21

杉並区 就学相談

検索



## 就学援助制度

国公立の小・中学生の保護者に対し、学用品費や給食費など学校で必要な費用の一部を援助しています。

申請書は、4月以降に区立小・中学校または杉並区役所東棟6階学務課就学奨励担当で配布します。区外の学校に通学しているお子さんの保護者で、就学援助の受給を希望される方は、同担当までお問い合わせください。

小学校入学前に入学準備金を支給しています。入学する前年の12月中旬に区内に住所のある保護者宛てにご案内を送ります。

※ 所得による認定基準があります。

杉並区 就学援助

**【問い合わせ】** 学務課 ☎ 5307-0761

## 郷土博物館

杉並の歴史を知ることができます。また、杉並の歴史について、子どもから大人まで楽しめる企画や展示を行っています。

※事前申し込みが必要な体験イベントもあります。観覧料や開館日時など、お問い合わせください。



### 【問い合わせ】

本館：大宮 1-20-8 ☎ 3317-0841

杉並区 郷土博物館

分館：天沼 3-23-1 ☎ 5347-9801

杉並区 郷土博物館分館

## 小学校・中学校・特別支援学校一覧

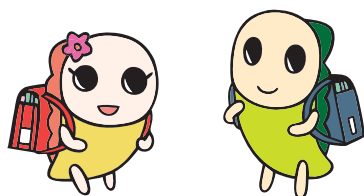
授業などを公開しています。公開授業の日時等の詳細は、各学校にお問い合わせください。

杉並区 学校

### 【杉並区立学校一覧】

小 学 校	所在地	電話番号
杉並第一小学校	阿佐谷北 1-5-27	3338-8367
杉並第二小学校	成 田 西 3-4-1	3313-0564
杉並第三小学校	高円寺南 1-15-13	3314-1564
杉並第六小学校	阿佐谷南 1-24-21	3314-2164
杉並第七小学校	阿佐谷南 3-19-2	3392-6328
杉並第九小学校	本 天 沼 1-2-19	3390-0167
杉並第十小学校	和 田 3-55-49	3313-1364
西田小学校	荻 窪 1-38-15	3392-6828
東田小学校	成 田 東 1-21-1	3313-1464
馬橋小学校	高円寺北 4-28-5	3330-3411
桃井第一小学校	桃 井 2-6-1	3390-3178
桃井第二小学校	荻 窪 5-10-25	3392-6728
桃井第三小学校	西 荻 北 2-10-7	3399-3135
桃井第四小学校	善 福 寺 3-3-5	3390-3185
桃井第五小学校	下 井 草 4-22-4	3390-3188
四宮小学校	上 井 草 2-12-26	3390-3147
荻窪小学校	宮 前 2-13-18	3333-6628
井荻小学校	善 福 寺 1-10-19	3390-3141

小 学 校	所在地	電話番号
沓掛小学校	清 水 3-1-9	3390-4158
高井戸小学校	高井戸西 2-2-1	3333-7628
高井戸第二小学校	久 我 山 4-49-1	3333-7728
高井戸第三小学校	下高井戸 4-16-24	3302-0181
高井戸第四小学校	西 荻 南 1-8-16	3333-7828
松庵小学校	松 庵 2-23-24	3333-7928
浜田山小学校	浜 田 山 4-23-1	3313-1564
富士見丘小学校	上高井戸 2-16-13	3333-7028
大宮小学校	堀 ノ 内 1-12-16	3313-2164
堀之内小学校	堀 ノ 内 3-24-11	3313-2264
和田小学校	和 田 2-30-21	3383-2425
方南小学校	方 南 1-52-14	3322-7661
済美小学校	堀 ノ 内 1-17-24	3313-2364
八成小学校	井 草 2-25-4	3399-3138
三谷小学校	上 井 草 3-14-12	3390-0164
松ノ木小学校	松 ノ 木 1-2-26	3313-2464
高井戸東小学校	高井戸東 1-12-1	3304-5711
久我山小学校	久 我 山 5-18-7	3331-3631
天沼小学校	天 沼 2-46-3	3392-6428
永福小学校	永 福 2-16-33	3322-7391
新泉和泉小学校 (杉並和泉学園)	和 泉 2-17-14	3322-4254
高円寺小学校 (高円寺学園)	高円寺北 1-4-11	5318-1532



中 学 校	所在地	電話番号
高南中学校	和 田 3-40-10	3313-1361
杉森中学校	阿佐谷北 5-45-24	3330-3431
阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南 1-17-3	3314-2261
東田中学校	成 田 東 3-19-17	3313-1461
松溪中学校	荻 窪 2-3-1	3392-7328
天沼中学校	本 天 沼 3-10-20	3390-0161
東原中学校	下 井 草 1-28-5	3390-0148
中瀬中学校	下 井 草 4-3-29	3399-2196
井荻中学校	今 川 2-13-24	3399-0148
井草中学校	上 井 草 3-20-11	3390-3144
荻窪中学校	善 福 寺 1-8-3	3399-0196
神明中学校	南 荻 窪 2-37-28	3333-7428
宮前中学校	宮 前 2-12-1	3333-8728
富士見丘中学校	久 我 山 2-20-1	3333-8928
高井戸中学校	高井戸東 1-28-1	3302-1762
向陽中学校	下高井戸 3-24-1	3302-2989
松ノ木中学校	松 ノ 木 1-4-1	3313-1561
大宮中学校	堀 ノ 内 1-16-38	3313-2161
泉南中学校	堀 ノ 内 1-3-1	3313-2361
和田中学校	和 田 2-21-8	3383-2428
西宮中学校	宮 前 5-1-25	3333-8828
和泉中学校 (杉並和泉学園)	和 泉 2-17-14	3322-7671
高円寺中学校 (高円寺学園)	高円寺北 1-4-11	3389-1581

特別支援学校	所在地	電話番号
済美養護学校	堀 ノ 内 1-19-25	3313-0561

## 2. 放課後の居場所

### 学童クラブ

学童クラブは、保護者が就労などにより昼間留守になる家庭の小学生を対象とした放課後等の生活の場です。お子さんが安心して楽しく過ごせるよう、遊びや集団活動を中心とした運営を行っています。

#### ◎対象

区内在住又は、区内へ通学する小学生で、保護者が就労・病気などにより昼間留守になる家庭のお子さんが対象です。

※重度重複障害のあるお子さんは、高円寺学園学童クラブを利用できます。

#### ◎入会期間

4月1日から翌年3月末日の1年間（年度途中入会や短期間入会もできます。）

#### ◎運営日と時間

	運営日	時間
平日	学校がある日	下校後～午後6時
	学校休業日（夏休み等）	午前8時～午後6時
	利用時間延長	午後6時～午後7時
土曜	学校がある日	下校後～午後5時
	学校休業日（夏休み等）	午前8時30分～午後5時

※日曜、祝日、年末年始はお休みです。

※平日の利用時間延長（1月単位）と土曜日の利用は、利用要件があります。（別途登録が必要です。）なお、平日の利用時間延長は、保護者の急な残業等に伴う1回単位（スポット）の利用も可能です。

#### ◎費用

区分	金額	減免等		
		生活保護	就学援助	同一世帯2人以上
利用料	4,000円/月	免除	5割	2人目以降 5割
延長利用料 （1月単位）	1,000円/月			
スポット利用料 （1回単位）	500円/回		無	
おやつ代	1,800円/月	全額助成		無

※利用料等の減免、おやつ代の助成は、申請が必要です。

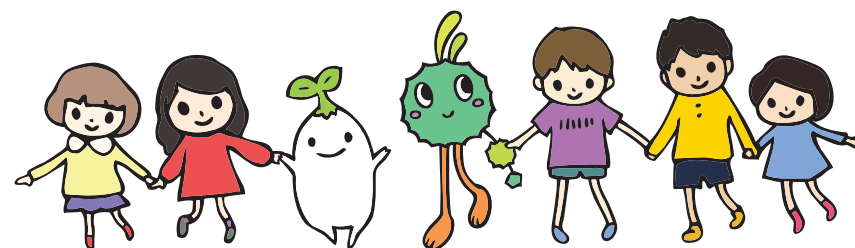
#### 【問い合わせ】

児童青少年課 ☎ 3393-4760

杉並区 学童クラブ

検索

※各学童クラブの所在地、☎はP114、115参照。



## 放課後等居場所事業

区立の小学校施設等を有効活用した、放課後等における小学生の活動拠点です。子どもたちの活動をスタッフが見守るとともに、地域の様々な方の協力を得ながら、遊びや学習、スポーツ、工作など、様々なプログラムを随時実施します。

### ◎対象

当該校に在籍する小学生のほか、当該地域に在住する国立・私立等に在籍している小学生も利用できます。

### ◎実施日等

	実施日	実施時間
平日	学校がある日	放課後～午後6時
	学校休業日（夏休み等）	午前10時～午後6時
土曜	学校がある日	放課後～午後5時
	学校休業日（夏休み等）	午前9時～午後5時

※日曜、祝日、年末年始のほか、臨時休校日や学校行事がある日はお休みです。

### ◎実施校（令和2年4月現在）

杉並第二小学校、杉並第九小学校、桃井第二小学校、桃井第五小学校、浜田山小学校、大宮小学校、済美小学校、杉並和泉学園、高円寺学園

### 【問い合わせ】

児童青少年課 ☎ 3393-4760

## 区立小学校の校庭開放

区立小学校の校庭を「遊びと憩いの場」として開放しています。遊具の貸し出しもあり、学校開放指導員が見守る中、自由に利用できます。

### ◎対象

保護者の付き添いがある幼児、小学生、高齢者

### ◎実施日時

水曜、土曜、日曜、祝日、学校休業日のうち各小学校で決めた時間。

※年末年始と夏季休業中の数日間は開放しません。

### ◎実施校（令和2年4月現在）

区立小学校（杉並第二小学校・杉並第九小学校・杉並第十小学校・桃井第二小学校・桃井第五小学校・浜田山小学校・大宮小学校・済美小学校・杉並和泉学園・高円寺学園を除く）



利用日時など詳しくは、下記までお問合せください。

月曜～金曜 8:30～17:15

（祝日・年末年始を除く）

### 【問い合わせ】

学校支援課学校開放担当 ☎ 5307-0764



杉並区 校庭開放

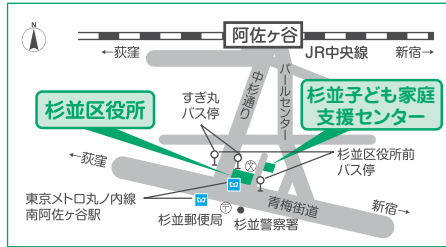
検索



# 区内関係施設一覧〈テレホンガイド〉



**杉並区役所**  
☎3312-2111(代表)  
〒166-8570  
杉並区阿佐谷南1-15-1



保健センター・保健所	所在地	電話番号
荻窪保健センター	荻 窪 5-20-1	3391-0015
高井戸保健センター	高井戸東 3-20-3	3334-4304
高円寺保健センター	高円寺南 3-24-15	3311-0116
上井草保健センター	上 井 草 3-8-19	3394-1212
和泉保健センター	和 泉 4-50-6	3313-9331
杉並保健所健康推進課	荻 窪 5-20-1	3391-1355
杉並保健所保健予防課	荻 窪 5-20-1	3391-1025

子どもセンター	所在地	電話番号
荻窪子どもセンター	荻 窪 5-20-1 杉並保健所 4階	5347-2081
高井戸子どもセンター	高井戸東 3-20-3 高井戸保健センター 1階	5941-3839
高円寺子どもセンター	高円寺南 3-24-15 高円寺保健センター 2階	3312-2811
上井草子どもセンター	上 井 草 3-8-19 上井草保健センター 1階	3399-1131
和泉子どもセンター	和 泉 4-50-6 和泉保健センター 1階	3312-3671

子ども家庭支援センター	所在地	電話番号
杉並子ども家庭支援センター	阿佐谷南 1-14-8	5929-1902
高円寺子ども家庭支援センター	高円寺南 3-31-3	3315-2800

## 保健センター 案内図 (担当地域一覧)

**荻窪保健センター(杉並保健所)**  
☎03-3391-0015 ☎03-3391-1926  
〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1



井 草 1~2丁目全部  
上 荻 1~3丁目全部、4丁目1~19番  
下井草 1丁目5~11番、18~32番  
2~3丁目全部  
西荻北 1~2丁目全部、3丁目1~11番、  
15~23番、28~34番、39~45番、  
5丁目1番、7~11番  
西荻南 3~4丁目全部  
本天沼 1丁目2~26番、2~3丁目全部  
桃 井 1~2丁目全部  
天沼・荻窪・清水・成田西・成田東・南荻窪

**上井草保健センター**  
☎03-3394-1212 ☎03-3394-6330  
〒167-0023 杉並区上井草3-8-19



井 草 3~5丁目全部  
上 荻 4丁目20~30番  
下井草 4~5丁目全部  
西荻北 3丁目12~14番、24~27番、35~38番  
4丁目全部、5丁目2~6番、12~26番  
桃 井 3~4丁目全部  
今川・上井草・善福寺

**高井戸保健センター**  
☎03-3334-4304 ☎03-3334-4525  
〒168-0072 杉並区高井戸東3-20-3

永 福 1丁目4~7番、15~27番、36~40番  
43~44番、2~4丁目全部  
西荻南 1~2丁目全部  
上高井戸・久我山・下高井戸・松庵・高井戸西・  
高井戸東・浜田山・宮前

**高円寺保健センター**  
☎03-3311-0116 ☎03-3311-4871  
〒166-0003 杉並区高円寺南3-24-15

下井草 1丁目1~4番、12~17番  
堀ノ内 3丁目全部  
本天沼 1丁目1番、27~28番  
阿佐谷北・阿佐谷南・梅里・和泉・高円寺北・  
高円寺南・松ノ木

**和泉保健センター**  
☎03-3313-9331 ☎03-3313-4384  
〒168-0063 杉並区和泉4-50-6

永 福 1丁目1~3番、8~14番  
28~35番、41~42番  
堀ノ内 1~2丁目全部 / 和泉・大宮・方南



テレホンガイド

サポート施設	所在地	電話番号
児童発達相談係	阿佐谷南1-14-8 4階	5305-6713
こども発達センター	高井戸東1-18-5	5317-5661
東京都杉並児童相談所	南荻窪4-23-6	5370-6001

子育てサポートセンター	所在地	電話番号
センター宮前	宮前2-24-38	3333-4699
センター今川	今川3-3-18	3394-3935

福祉事務所	所在地	電話番号
荻窪事務所	天沼3-19-16 ウエルファーム杉並2階	3398-9104
高円寺事務所	高円寺南2-24-18	5306-2611
高井戸事務所	高井戸東3-26-10	3332-7221

子ども・子育てプラザ		所在地	電話番号	
F-3	南★	子ども・子育てプラザ和泉	和泉2-36-14	3328-6550
F-3	南★	子ども・子育てプラザ和泉(一時預かり専用)		3328-6561
B-2	北★	子ども・子育てプラザ天沼	天沼3-19-16 ウエルファーム杉並1階	5335-7319
B-2	北★	子ども・子育てプラザ天沼(一時預かり専用)		5335-9721
E-2	南★	子ども・子育てプラザ成田西	成田西3-10-38	3391-1857
E-2	南★	子ども・子育てプラザ成田西(一時預かり専用)		6915-1633
B-2	北★	子ども・子育てプラザ下井草	下井草3-13-9	3396-8888
D-3	南★	子ども・子育てプラザ高円寺 ※9月開設予定	高円寺南2-52-2	3315-0395

ひととき保育	所在地	電話番号
ひととき保育阿佐谷	阿佐谷北1-4-2 認証保育所ホビズナーサールスクール阿佐ヶ谷内	3338-2107
ひととき保育荻窪	荻窪5-17-8 荻窪北保育園内	3391-5176
ひととき保育高円寺南	高円寺南4-44-11 高円寺南保育園内	3315-1378
ひととき保育高井戸	高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内	5346-1930
ひととき保育方南	方南1-33-19	6802-4084
ひととき保育上荻 (つどいの広場併設)	上荻3-22-13	3395-0135
ひととき保育八成 (つどいの広場併設)	井草2-27-13	6915-0233
ひととき保育宮前 (つどいの広場併設)	宮前5-24-18	3333-5114



児童館		所在地	電話番号
D-2	南1	児童青少年センター	荻 窪 1-56-3 3393-4760
C-3	北1	阿佐谷 ⑤	阿佐谷北 1-6-14 3337-7481
D-2	南2	阿佐谷南	阿佐谷南 1-14-8 3315-0439
C-2	北2	天沼 ⑤	天 沼 1-6-25 3398-8717
A-2	北3	井草 ⑤	井 草 2-15-15 3390-9666
B-1	北4	今川 ⑤	今 川 3-3-18 3394-5302
F-2	南4	永福南 ⑤	永 福 2-6-12 3322-6148
E-2	南5	大宮	大 宮 2-16-16 3315-7083
D-2	南6	荻窪 ⑤	荻 窪 2-40-2 3391-0017
A-1	北5	上井草 ⑤	上 井 草 3-6-24 3390-2228
C-2	北6	上荻 ⑤	上 荻 1-20-13 3392-2356
E-2	南8	上高井戸 ⑤	高井戸東 1-18-5 3304-4773
D-3	南9	高円寺東 ⑤	高円寺南 1-7-22 3315-1802
D-3	南10	高円寺南 ⑤	高円寺南 3-24-15 3315-1866
A-1	北7	四宮森 ⑤	上 井 草 2-41-11 3395-1574
F-2	南11	下高井戸	下高井戸 4-19-6 3304-0260
D-1	南12	松庵 ⑤	松 庵 2-23-34 3334-0067
B-1	北8	善福寺 ⑤	善 福 寺 1-18-9 3395-1576
B-1	北9	善福寺北 ⑤	善 福 寺 3-13-10 3396-7936
E-1	南13	高井戸	高井戸西 2-5-10 3334-0902
E-1	南14	高井戸西 ⑤	高井戸西 1-17-5 3332-0438
E-2	南15	成田	成 田 東 2-16-5 3315-1865
C-1	北10	西荻北 ⑤	西 荻 北 1-9-5 3395-3461
D-1	南16	西荻南 ⑤	西 荻 南 3-5-23 3334-0903
F-3	南17	方南 ⑤	方 南 1-51-7 3323-6105
E-3	南18	堀ノ内東 ⑤	堀 ノ 内 3-49-19-101 3315-7923
B-2	北11	本天沼 ⑤	本 天 沼 3-34-35 3395-3803
E-3	南19	松ノ木 ⑤	松 ノ 木 2-33-6 3315-6028
C-3	北12	馬橋 ⑤	高円寺北 4-2-17 3330-0794
E-1	南20	宮前 ⑤	宮 前 4-15-13 3332-0455

児童館		所在地	電話番号
D-1	南21	宮前北 ⑤	宮 前 3-29-6 3332-0431
B-1	北13	桃井 ⑤	桃 井 2-10-9 3396-4527
E-3	南22	和田中央 ⑤	和 田 1-38-18 3382-0400

➡ ⑤は学童クラブを実施。

単独学童クラブ	所在地	電話番号
和泉学園	和 泉 2-17-14 杉並和泉学園内	3323-6107
今川北	今 川 2-22-23	3397-1201
大宮小	堀 ノ 内 1-12-16 大宮小学校内	3317-1718
上高井戸第二	高井戸東 1-12-1 高井戸東小学校内	3306-4485
久我山	久 我 山 5-18-7 久我山小学校内	3331-4180
高円寺学園	高円寺北 1-4-11 高円寺学園内	5942-8501
杉九	本 天 沼 1-2-19 杉並第九小学校内	6913-5385
杉七	阿佐谷南 3-19-2 杉並第七小学校内	5347-0661
杉二	成 田 西 3-4-1 杉並第二小学校内	3314-2208
高井戸	高井戸西 2-5-10 2階	3334-1071
高二	久 我 山 4-49-1 高井戸第二小学校内	3332-7812
高三	下高井戸 4-16-24 高井戸第三小学校内	3303-0563
浜田山	(校外育成室) 浜田山 4-21-3	3317-5166
	(校内育成室) 浜田山 4-23-1 浜田山小学校内	5306-6678
東田	成 田 東 1-21-1 東田小学校内	5378-8831
堀ノ内南	堀ノ内南 1-9-26	3316-5090
松ノ木小	松 ノ 木 1-2-26 松ノ木小学校内	3316-9294
桃五	下 井 草 4-23-8	3399-5185
桃二	荻 窪 5-10-25 桃井第二小学校内	3392-8027



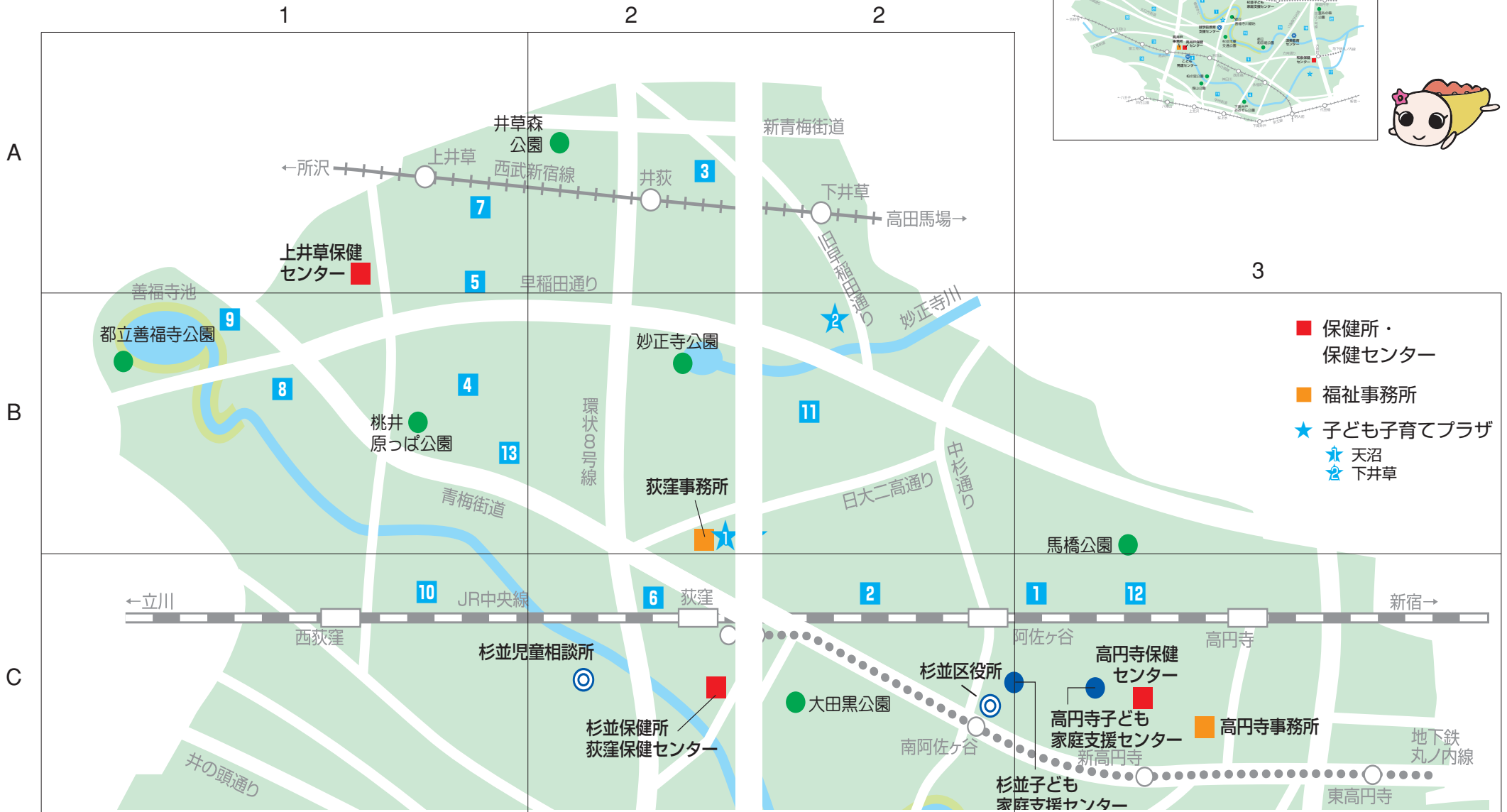
# 区内施設一覧〈地図〉



- |       |        |       |
|-------|--------|-------|
| ■ 児童館 | ■ 児童館  | ■ 児童館 |
| 1 阿佐谷 | 7 四宮森  | 13 桃井 |
| 2 天沼  | 8 善福寺  |       |
| 3 井草  | 9 善福寺北 |       |
| 4 今川  | 10 西荻北 |       |
| 5 上井草 | 11 本天沼 |       |
| 6 上荻  | 12 馬橋  |       |



杉並区全域



- 保健所・保健センター
- 福祉事務所
- ★ 子ども子育てプラザ
- ★ 天沼
- ★ 下井草

# 南



- 保健所・保健センター
- 福祉事務所

- ★ 子ども子育てプラザ
- ★ 和泉
- ★ 成田西
- ★ 高円寺

- 児童館
- 1 児童青少年センター
- 2 阿佐谷南
- 4 永福南
- 5 大宮
- 6 荻窪
- 8 上高井戸
- 9 高円寺東
- 10 高円寺南
- 11 下高井戸
- 12 松庵
- 13 高井戸
- 14 高井戸西
- 15 成田
- 16 西荻南
- 17 方南
- 18 堀ノ内東
- 19 松ノ木
- 20 宮前
- 21 宮前北
- 22 和田中央



## 子育て便利帳

令和2年度版

令和2年4月発行

(令和元年度に編集、令和2年から発行)

登録印刷物番号

31-0085

編集・発行 杉並区子ども家庭部子育て支援課  
(令和2年4月より課名変更 子ども家庭部管理課)  
〒166-8570  
杉並区阿佐谷南一丁目15番1号  
電話 (03) 3312-2111 (代)

