

～すぎなみ孫育てガイド～

♪ 孫が ♪ やってきた



このガイドは、子どもたちの健やかな成長を願い、
ママとパパのことを温かくサポートする祖父母の皆様の
「孫育て」を応援するために作成したものです。

杉並区

目次



| | |
|---------------------------|----|
| ✧ 子育て世代をサポートするときのポイント | 1 |
| ✧ 知ってお得！孫育てテクニック | 2 |
| 妊娠期 | |
| 1. 妊娠中のママの気持ちに寄り添って | |
| 2. 出産場所、出産スタイル、産前・産後の過ごし方 | |
| 3. 訪問するとき | |
| 4. 出産予定日を過ぎたとき | |
| 5. 里帰り出産を受け入れるとき | 3 |
| 6. 手伝いに行くとき | |
| 出産後 | |
| 7. 誕生から1か月健診まで | 4 |
| 8. 上の子の赤ちゃん返り | |
| ✧ 私のキモチ、あなたのキモチ | 6 |
| 「伝えたい」私の気持ち | |
| ✧ 赤ちゃんのお世話 今と昔 | 8 |
| ✧ しつけの今と昔 | 10 |
| ✧ 孫と遊ぼう、なにして遊ぼう | 12 |
| • いろいろな遊び | |
| • 子どもの事故防止 | 13 |
| ✧ おでかけスポット | 14 |
| ✧ 子育ては時代と共に変化します | 17 |
| • 杉並ファミリーサポートセンター | |
| ✧ 連絡先 | 18 |
| • 家族の緊急連絡先 | |
| • 医療機関連絡先 | |
| • 保健センター | |
| • 子どもセンター | |
| • 子ども家庭支援センター | |



母子健康手帳と一緒に渡している、
杉並区の「子育て便利帳」には、子育て
に役立つ情報が掲載されています。ぜひ
お役立てください。





子育て世代をサポートするときのポイント

ママ・パパの気持ちを聞こう

- ・普段からお互いに話し合って、心地よい関係をつくりましょう。
- ・どのような協力をして欲しいのか、具体的に聞いてみましょう。

主役は、ママ・パパ

- ・ママとパパは、いろいろな経験を通して「親」になっていきます。
はじめは頼りなく見えるかもしれません、成長を見守りましょう。

自分のことも大切に

- ・孫のお世話は疲れるけど嬉しい。孫がかわいいからさほど気にならない。
という方も、孫のお世話の頻度が高くなると、身体的・精神的・経済的な負担になってしまふこともあるかもしれません。

自分を大切にするためのポイント

- ・日頃の健康管理や趣味を楽しみ、自分の時間も大切にしましょう。
- ・孫のお世話をするときは、体力的・時間的な余裕がある時に、短時間から預かり、徐々に時間を増やしていきましょう。
- ・無理をせず、自分たちができること・できないことを具体的に伝えましょう。

妊娠期

1. 妊娠中のママの気持ちに寄り添って

妊娠期は、心身ともにデリケートな時期です。ママは体調がすぐれないことも多いので、体調が落ち着くまでそっと見守りましょう。

2. 出産場所、出産スタイル、産前・産後の過ごし方は・・・

「どこで出産し、出産スタイルはどうするか、どこで産前・産後を過ごすか」は、妊娠中や出産後の体調等によって予定が変わる事もよくあります。ママとパパが一生懸命考えて決めた事ですので、選択を尊重しましょう。

3. 訪問するときは・・・

自宅への訪問は、ママ・パパに事前に連絡を入れて、日時を相談しましょう。

4. 出産予定日を過ぎたときは・・・

出産予定日が近づいて待ち遠しい気持ちがあっても「まだ？」という言葉は不安やプレッシャーになってしまいます。優しく見守りましょう。

5. 里帰り出産を受け入れるときは・・・

冊子末ページ「里帰り準備MEMO」を
話し合いの際にご活用ください。



❖ 話し合い ❖

- ・育児用品は「いつ・どこで・誰が・何を」用意するのか、
里帰りの移動手段・期間などを確認しましょう。

❖ 整理整頓 ❖

- ・家の周りや室内に危険なものはないか確認しましょう。
口に入れて危ないものは手の届かないところに置くなど、
上の子もいる時にはお子さんの年齢に合わせて安全対策をしましょう。

6. 手伝いに行くときは・・・

お互いが気持ちよく過ごすために、ママ・パパに、何を手伝って
欲しいのか、祖父母が「できること」「できないこと」などを、
あらかじめ具体的に話し合いましょう。

❖ 話し合い ❖

- ・台所や子育てに関わるもの収納場所を、わかりやすくして
おいてもらいましょう。



- ・スーパー や 小児科の場所、小児科にかかる場合の方法
などを聞いておきましょう。

- ・お金に関するルール（交通費、生活費、支払いや立て替え）
を確認しておきましょう。

- ・上の子のお世話を頼まれたときは、その子の普段の生活リズム
や生活習慣、気に入っているもの等を聞いておきましょう。

出産後

7. 誕生から1か月健診まで

✿ お見舞いや訪問 ✿

- ・ママやパパに事前に連絡を入れて許可を得てからにしましょう。
- ・時間は短めにして、体調の悪いときは遠慮しましょう。

✿ 授乳中 ✿

- ・のぞき込まれると気になってしまいがちです。
- ママと赤ちゃんのペースで、リラックスして授乳できるように配慮しましょう。

✿ 抱っこする時 ✿

- ・やっと赤ちゃんが寝入ったばかりかもしれませんので、ママ・パパに了解を得てからにしましょう。

✿ 産後のママ ✿

- ・ホルモンの影響により涙もろくなったり、何かと過敏になることがあります。配慮を心がけましょう。
- ・ママが産後の休息をとり、赤ちゃんのお世話にゆっくり慣れていくように、ママの話に耳を傾け家事の支援を中心にサポートしましょう。

自分の時間をもつことや
気分転換も大切ですね✿



8. 上の子の赤ちゃん返り

赤ちゃんが生まれたからといって、すぐにお兄ちゃんお姉ちゃん

にはなれません。上の子の気持ちに寄り添ってあげましょう。

ママ・パパが上の子と一緒に遊んで心を満たしてあげる時間を

もてるように、祖父母が赤ちゃんのお世話をするのもよいでしょう。

みんなで楽しく地域で子育て

- ・地域の子育て世代にも目を向けてみましょう。



近隣からの温かい見守りは、子育て世代の心強い味方です。

(*_*) 「わかってほしい」ママの気持ち・・・

「子どもが泣いてばかりで困って疲れてしまい、母に電話をしたら

『がんばれ』と言われ、辛い気持ちをわかってもらえなかった。」（ママ談）

こんなときは、聞いてもらうだけでホッとするものなので、ゆっくり話を聞いてママの気持ちに耳を傾けましょう。また、どんな手助けを必要としているのか聞いてみましょう。

手洗い・うがいを行いましょう

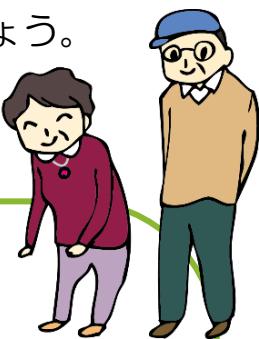
外出から戻ったとき、食事の前、おむつ交換の後などは手洗い・うがいを
しましょう。さまざまな感染症の予防には正しい手洗いが有効です。

石鹼を使って15秒以上もみ洗い、流水でよくすすぎましょう。

私のキモチ、あなたのキモチ

祖父母世代＆子育て世代の心地よいつき合い方を考えてみましょう。

祖父母世代に聞きました



うれしかったこと

孫の成長が
楽しみ

孫に元気を
もらえた

孫の笑顔に
癒された

孫のかわいい
時期に触れられた

ママから
「さすがお母さん」
と言ってもらえた

手伝うと「ありがとう」
「助かる」と感謝された

行事の度に
呼んでもらえた

少し困った・辛かったこと

自分の体力が
落ちている事に
気づいた

食費・交通費
がかかる

感謝の言葉が
なかった

孫の病気が
うつらないか心配

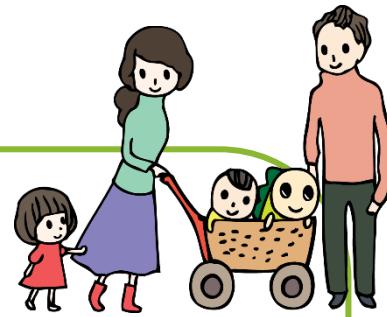
ささいなことでも
インターネットに頼りすぎ
(私たちにも聞いてくれれば
いいのに)

孫をどう叱ればよいか
(しつけ)に迷った

手伝ってほしい時
だけ呼ばれた

子育て世代に聞きました

うれしかったこと



子どもが病気の時に来てもらえて心強かった

保育園や習い事の送迎をしてくれた

家事を手伝ってもらい気持ちに余裕ができた

出産の時に上の子を見てもらえた

話を聞いてもらってすっきりした

子どもの日々の成長を喜んでくれた

少し困った・辛かったこと

昔の子育てを押し付けられたように感じた

あまり口出ししないで欲しい

おやつを勝手に与える

おじいちゃんがたばこを吸うので影響が気になる

他の子と比べられて嫌な気分になった

ママに内緒！と言って孫との秘密をつくる

✿「伝えたい」私の気持ち・・・✿

自分の気持ちを伝えるときは「私は〇〇と思うけど、どう？」と、「私」を主語にして話すと伝わり方がやわらかくなります。相手の気持ちに耳を傾けると、相手を尊重していることが伝わります。

赤ちゃんのお世話 今と昔

| | 今 | 昔 |
|--|--|---|
| スキンケア | <ul style="list-style-type: none"> 皮膚のトラブル予防のために、こすらずに泡で洗い、入浴やシャワーで清潔にした後は乾燥予防に保湿をしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 入浴後にベビーパウダーを使用しました。 |
| 抱っこ | <ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんが泣いたら、抱っこして安心させましょう。 抱きぐせは心配いりません。 | <ul style="list-style-type: none"> 「抱きぐせ」をつけると赤ちゃんが抱っこを求めて泣くようになり、手がかかると言われていました。 |
| 抱っこひも 抱っこベルト 子守帶  | <ul style="list-style-type: none"> 新生児期から使用できる、たて抱き用の抱っこひもがあります。抱っこで前かがみになる時は手で支えます。 各メーカーの説明書を十分に確認して正しく安全に使用しましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 首が座るまでは、たて抱きはしてはいけないと言われ、横抱きしていました。 |
| 寝かせ方 | <ul style="list-style-type: none"> 仰向けに寝かせましょう。乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防につながります。 | <ul style="list-style-type: none"> うつぶせに寝かせると頭の形がよくなる、寝つきがよくなると言われていました。 うつぶせや、部屋で一人で寝かせることを推奨する時期がありました。 |
| 外気浴 散歩  | <ul style="list-style-type: none"> 生後2～3週間経ったら、まずは部屋の窓から外気浴を始めましょう。 生後1ヶ月を過ぎたらお散歩ができます。外出時は帽子などを使い、直射日光から肌を守りましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ビタミンD不足を防ぐために、日光浴を勧められていました。 |

| | 今 | 昔 |
|---|---|---|
| 離乳食  | <ul style="list-style-type: none"> 離乳食は、生後5～6か月頃から始めます。はじめは、消化しやすくアレルギーの心配が少ない「つぶしがゆ」から与えます。 はちみつを含む食品は、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。 | <ul style="list-style-type: none"> 生後2～3か月頃から、果汁や野菜スープをスプーンで与え、離乳食準備をしました。 |
| アレルギー | <ul style="list-style-type: none"> アレルギーの原因は、「食物」「動物」「植物」「その他」様々です。 孫にアレルギーがある場合は、その対処方法をママ・パパに確かめておきましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 2008年頃までは、特定の食品の摂取制限を推奨していました。 |
| むし歯菌 | <ul style="list-style-type: none"> 生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌は存在しません。唾液を通してうつるので、噛み碎いた物を与えないようにしましょう。 日頃から口の中を清潔にしておきましょう。定期的に歯医者さんに行って、むし歯の治療や歯のクリーニングを受け、口の健康を保ちましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 大人が噛み碎いて、離乳食として与えることがありました。 歯の痛みなどの症状がでてから歯医者さんへ行っていました。 |
| チャイルドシート | <ul style="list-style-type: none"> 2000年の道路交通法の改正で、6歳未満の使用が義務付けされました。 | <ul style="list-style-type: none"> チャイルドシートは非常に珍しいものでした。 |
| 入浴後等の水分補給  | <ul style="list-style-type: none"> 離乳食前の子どもには、さ湯は与えなくてよいでしょう。欲しがるときは母乳またはミルクを与えます。 暑い時期でも母乳の場合は母乳のみで大丈夫ですが、赤ちゃん用の麦茶やさ湯を与えてよいでしょう。 高熱時、赤ちゃん用のイオンドリンクを補給してもよいでしょう。 | <ul style="list-style-type: none"> さ湯を与えることを勧められていました。 |

しつけの今と昔

「悪いことは叩いて教える」

「他人に痛いことをしたら同じ痛みを与え、いけないと教える」

「言葉が話せない年齢は、お尻を叩くなど態度で教える」

これらは昔のしつけの方法です。 今は禁止されています！

「叩いてしつける」は体罰です。体罰は子どもの成長に望ましくない

影響を与えるため、以下の法律等により禁止されています。

子どもの体や心を傷つけない方法でしつけをしましょう。

- ◆児童福祉法（令和2年4月施行）
- ◆東京都子ども虐待防止条例（平成31年4月施行）
- ◆民法822条懲戒権の見直し（令和4年10月民法改正案閣議決定）
- ◆子ども基本法（令和5年4月施行）



ふさわしくない叱り方

- 叩いてしつける
体罰により脳が委縮したり、乱暴な行動が増えたりすると報告されています。
 - 大きな声で怒鳴る・傷つく言葉を言う
脳の聴覚をつかさどる部分が変形します。夫婦ゲンカを見る 것도悪影響があります。
 - 子どもの発達にそぐわない無理なしつけをする
年齢や性質を無視した強制的なしつけは、子どもの力を弱めてしまいます。

望ましい対応の仕方

- 子どもの気持ちをくみとる
子どもの要求（お腹がすいた、眠い、遊んでほしい等々）に、そのつど気持ちをくみとることが大切です。子どものかんしゃくやわがままへの対応も、「〇〇したかったんだね」と大人が言葉にしてあげましょう。
 - 危ない時は抱き上げる等、動きを止める
 - いけない行為をした時は、穏やかな声で「やめてね」と言う
 - わざと大人の様子を見ながらいたずらをする時は無視する（反応しない）
いたずらを止めたタイミングで、ほめてあげましょう（良い行動に注目する）。

子育て孫育ては迷うことばかりです。

一人で抱え込まずに、いろいろな人に相談してみましょう。

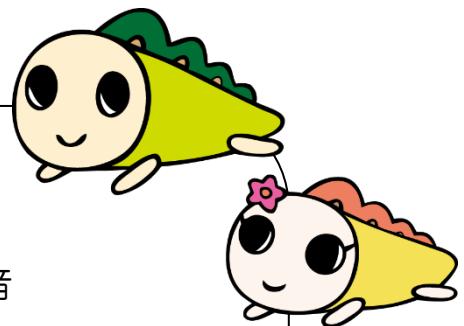
孫と遊ぼう、なにして遊ぼう

赤ちゃんのかわいい反応をみると癒されますね。「遊び」は心と体の豊かな成長を促します。赤ちゃんはやさしい声や肌の触れ合い、リズミカルな音を好み、全身でいろいろな刺激をしっかり受けとめています。

発達にあわせて遊びやおもちゃを選び、一緒に楽しく遊びましょう。

音や感触、五感で遊ぼう

- ・おててをニギニギ、お鼻をツンツン
- ・ガラガラ、マラカス、袋のカシャカシャ音
- ・拍手でパチパチ
- ・抱っこしてやさしくお話、お歌
- ・明るくはっきりした色の積み木やおもちゃを見せ
ゆっくり動かして目で追いかけっこ



定番！絵本の読み聞かせ

成長にあわせて絵本を選び、楽しく読んであげましょう

- ・触って遊べる布絵本・動く絵本
- ・しあげ絵本・立体絵本・音が出る絵本

★図書館には赤ちゃん向けの絵本もいっぱいありますよ

いつでもできる♪童謡、手遊び

声の調子や表情に変化をつけてみましょう。赤ちゃんの首がすわったら、手をとって一緒に体を動かしてみましょう。

- ・いない いない ばあ
- ・あがり目さがり目
- ・数えうた



赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！

「乳幼児ゆさぶられ症候群（SBS）」

生まれたばかりの赤ちゃんは、首がしっかりしていません。首がすわる4か月頃までは、必ず、首と頭をしっかりと支えて抱っこしてください。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。

※なんでも遊びに、どれでもおもちゃになりますので、怪我や誤飲に気をつけましょう。
子どもの事故防止に関しては、以下をご覧ください。

- 『東京くらしWEB』 「Safe Kids – 子供を事故から守るために」



- 「子どもの不慮の事故を防ぐために（子ども家庭庁）」



おでかけスポット

区内にはたくさんの公園、児童館等の施設があります。お孫さんと出かけてみませんか？最新情報は、区ホームページをご確認ください。

〔子ども・子育てプラザ〕

妊娠期から乳幼児期の親子がいつでも気軽に無料で利用できる、地域の身近なつどいの場です。これから子育てを始める方、子育て中の方、子育てを応援する方がつどい、つながり、ほっとできる居場所づくりを進めています。

子育てに関する講座や遊びのプログラムもたくさん行っています。ぜひ遊びに来てください。

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|----------------|------------|-----------|
| 子ども・子育てプラザ天沼 | 天沼3-19-16 | 5335-7319 |
| 子ども・子育てプラザ和泉 | 和泉2-36-14 | 3328-6550 |
| 子ども・子育てプラザ高円寺 | 高円寺南2-52-2 | 3315-0395 |
| 子ども・子育てプラザ下井草 | 下井草3-13-9 | 3396-8888 |
| 子ども・子育てプラザ下高井戸 | 下高井戸4-19-6 | 3304-0260 |
| 子ども・子育てプラザ善福寺 | 善福寺1-18-9 | 3395-1576 |
| 子ども・子育てプラザ成田西 | 成田西3-10-38 | 3391-1857 |

※開所日・利用時間をご確認の上、ご利用ください。



〔つどいの広場〕

乳幼児期の親子が気軽につどい、おもちゃで遊んだりおしゃべりしたり、楽しく自由に過ごすことができます。経験豊かなスタッフが笑顔でお迎えします。

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|----------|--------------------------|-----------|
| つどいの広場上荻 | 上荻3-26-14 ドミトリー上荻Ⅱ 1階 | 3395-0135 |
| つどいの広場宮前 | 宮前5-24-18 | 3333-5114 |
| つどいの広場八成 | 井草2-27-13 | 6915-0233 |

※利用料 1回 100円。開館日・利用時間をご確認の上、ご利用ください。

〔乳幼児室・乳幼児スペース〕

おもちゃが置いてあり、乳幼児親子同士が交流できる場所として開放しています。

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|------------------------|------------|--------------------------|
| 荻窪子どもセンター内乳幼児室 | 荻窪5-20-1 | 5335-7319 |
| 杉並区役所内乳幼児スペース | 阿佐谷南1-15-1 | (児童青少年センター) 3393-4760 |
| 浜田山学童クラブ校外育成室内 乳幼児室 | 浜田山4-21-3 | 3391-1857 |
| 堀ノ内南学童クラブ内乳幼児室 | 堀ノ内1-9-26 | 3316-5090 |



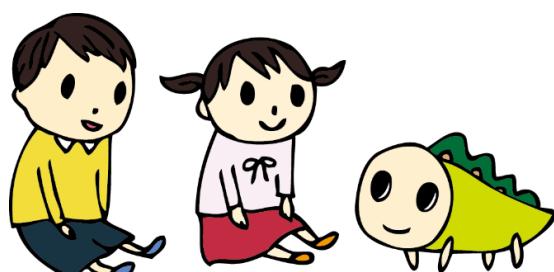
14 ※開室日・利用時間をご確認の上、ご利用ください。

〔児童館〕

児童館は0～18歳の子どもたちがいつでも誰でも気軽に遊べるみんなの居場所です。全館に乳幼児のためのスペースがあり、親子で過ごすことができます。また、手遊びや体操、講習会などのミニプログラムも行っています。

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|---------|----------------|-----------|
| 阿佐谷児童館 | 阿佐谷北1-1-1 | 3337-7481 |
| 天沼児童館 | 天沼1-6-25 | 3398-8717 |
| 井草児童館 | 井草2-15-15 | 3390-9666 |
| 今川児童館 | 今川3-3-18 | 3394-5302 |
| 荻窪児童館 | 荻窪2-40-2 | 3391-0017 |
| 上井草児童館 | 上井草3-6-24 | 3390-2228 |
| 上荻児童館 | 上荻1-20-13 | 3392-2356 |
| 上高井戸児童館 | 高井戸東1-18-5 | 3304-4773 |
| 高円寺東児童館 | 高円寺南1-7-22 | 3315-1802 |
| 高円寺南児童館 | 高円寺南3-24-15 | 3315-1866 |
| 四宮森児童館 | 上井草2-41-11 | 3395-1574 |
| 松庵児童館 | 松庵2-23-34 | 3334-0067 |
| 善福寺北児童館 | 善福寺3-13-10 | 3396-7936 |
| 高井戸児童館 | 高井戸西2-5-10 | 3334-0902 |
| 高井戸西児童館 | 高井戸西1-17-5 | 3332-0438 |
| 西荻南児童館 | 西荻南3-5-23 | 3334-0903 |
| 方南児童館 | 方南1-51-7 | 3323-6105 |
| 堀ノ内東児童館 | 堀ノ内3-49-19-101 | 3315-7923 |
| 本天沼児童館 | 本天沼3-34-35 | 3395-3803 |
| 松ノ木児童館 | 松ノ木2-33-6 | 3315-6028 |
| 馬橋児童館 | 高円寺北4-2-17 | 3330-0794 |
| 宮前児童館 | 宮前4-15-13 | 3332-0455 |
| 宮前北児童館 | 宮前3-29-6 | 3332-0431 |
| 桃井児童館 | 桃井2-10-9 | 3396-4527 |
| 和田中央児童館 | 和田1-38-18 | 3382-0400 |

※開館日・利用時間をご確認の上、ご利用ください。



〔すくすくひろば〕

既存の公園内に乳幼児が安心して遊べるエリアを設置しています。

| 名称 | 住所 |
|----------|-------------|
| 井草森公園 | 井草4-12-1 |
| 天沼弁天池公園 | 天沼3-23-1 |
| 高南児童公園 | 高円寺南4-37-15 |
| 松庵わかくさ公園 | 松庵3-24-8 |
| 阿佐谷中央公園 | 阿佐谷北1-39-24 |
| 阿佐谷こどり公園 | 阿佐谷南3-4-16 |
| 浜田山かなめ公園 | 浜田山3-35-7 |
| 兵庫橋公園 | 久我山3-5-37 |
| 新町鳥居先公園 | 今川4-11-7 |
| たんぽぽ公園 | 南荻窪3-28-7 |
| 柳窪公園 | 高井戸東4-12-26 |
| 桐の木公園 | 高井戸西2-7-36 |
| 梅里中央公園 | 梅里2-34-20 |
| 永福北公園 | 永福4-26-4 |



〔公園〕

この他にもたくさんの公園があります。詳しくは、区公式ホームページでご確認ください。

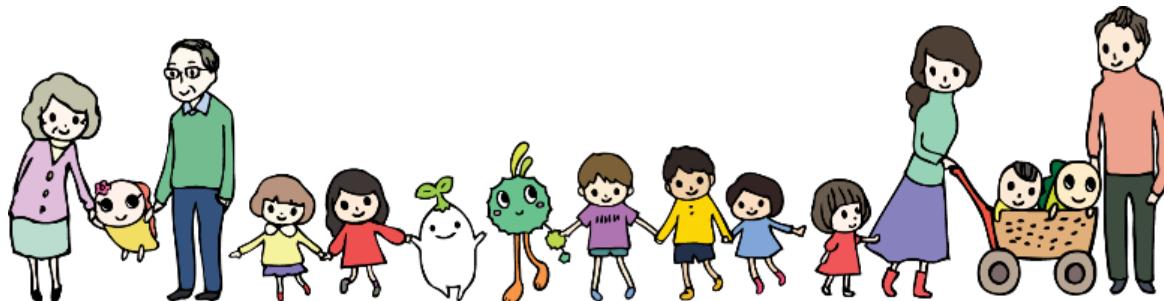
| 名称 | 住所 |
|----------------------|---|
| 都立善福寺公園 | 善福寺2・3丁目 |
| 都立善福寺川緑地～ 都立和田堀公園 | 成田東2・3・4丁目 成田西1・3・4丁目 荻窪1丁目～大宮1・2丁目、成田東1・2丁目、 成田西1丁目、堀ノ内1・2丁目、松ノ木1丁目 |
| 都立高井戸公園 | 久我山2丁目 |
| 区立蚕糸の森公園 | 和田3-55-30 |
| 区立塚山公園 | 下高井戸5-23-12 |
| 区立杉並児童交通公園 | 成田西1-22-13 |
| 区立馬橋公園 | 高円寺北4-35-5 |
| 区立妙正寺公園 | 清水3-21-21 |
| 区立井草森公園 | 井草4-12-1 |
| 区立柏の宮公園 | 浜田山2-5-1 |
| 区立大田黒公園 | 荻窪3-33-12 |
| 区立桃井原っぱ公園 | 桃井3-8-1 |
| 区立下高井戸おおぞら公園 | 下高井戸2-28-23 |

子育ては時代と共に変化します

子どもたちに健やかに育ってほしいと願う気持ちは同じでも、ママ・パパと子育ての仕方や考え方が異なることもあるでしょう。子育ての価値観の違いを指摘し、相手の考え方が間違っていると思うのではなく、「ちがっている」と受け止めましょう。

子育てを取り巻く情報や価値観は、時代と共に変わっていることを互いに理解しあい、祖父母世代は、無理をせず楽しく祖父母の魅力を発揮しましょう。

「子どもは宝」。家族・地域で見守って共に育てていきましょう。



◆杉並ファミリーサポートセンター

おおむね 10 歳までの子どもの送迎や預かりが必要な方（利用会員）と、子育ての手助けができる方（協力会員）が地域の中で、子育ての相互援助を行う会員制の組織です。地域貢献をお考えの方、ぜひお問い合わせください。

問い合わせ先 社会福祉法人杉並区社会福祉協議会ささえあい係
杉並ファミリーサポートセンター (TEL : 03-5347-1021)

✿ 家族の緊急連絡先 ✿

| | |
|---------|-----------------------|
| ママ | 携帯電話 () 職場連絡先 () |
| パパ | 携帯電話 () 職場連絡先 () |
| その他 () | |

✿ 医療機関連絡先 ✿

| かかりつけ医 | 医療機関名 | 連絡先 |
|--------|-------|-----|
| | | |
| | | |

| | |
|---|---|
| 杉並区急病医療情報センター ☎ #7399 ☎ 03-5347-2252  | 医療機関案内、病気やけがの相談 <ul style="list-style-type: none"> ・平日 午後8時～翌日午前9時まで ・土日、祝日、4/29～5/5、8/13～8/15、12/29～1/3 午前9時～翌日午前9時 (24時間) |
| 東京消防庁救急相談センター ☎ #7119 ☎ 03-3212-2323 (23区)  | 医療機関案内、救急相談 <ul style="list-style-type: none"> ・24時間対応 |
| 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 電話・FAXによる相談 ☎ 03-5272-0303 言語・聴覚障害などの方用 FAX 03-5285-8080  | 都内医療機関案内 <ul style="list-style-type: none"> ・24時間対応 保健医療福祉相談 (専門相談員対応) ・平日 午前9時～午後8時まで <p>※インターネットによる全国の医療機関検索は「医療情報ネット(ナビイ)」</p> |
| こども医療でんわ相談 ☎ #8000  | <ul style="list-style-type: none"> ・平日 午後6時～翌日午前8時まで ・土日、祝日、年末年始 午前8時～翌日午前8時まで <p>※各都道府県により受付時間が異なります。</p> |

✿ 保健センター ✿

～赤ちゃん、家族のからだや心の相談等ができます。～

| | 住所 | 電話番号 |
|-----------|-------------|--------------|
| 荻窪保健センター | 荻窪5-20-1 | 03-3391-0015 |
| 高井戸保健センター | 高井戸東3-20-3 | 03-3334-4304 |
| 高円寺保健センター | 高円寺南3-24-15 | 03-3311-0116 |
| 上井草保健センター | 上井草3-8-19 | 03-3394-1212 |
| 和泉保健センター | 和泉4-50-6 | 03-3313-9331 |

※受付時間：平日・午前8時30分～午後5時まで

✿ 子どもセンター ✿

～地域の子育て情報や、子育てサービス・施設の利用について相談できます。～

| | 住所 | 電話番号 |
|------------|----------------------------|--------------|
| 狹窪子どもセンター | 狹窪5-20-1 杉並保健所 4階 | 03-5347-2081 |
| 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 | 03-5941-3839 |
| 高円寺子どもセンター | 高円寺南3-31-3 1階 | 03-3312-2811 |
| 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 | 03-3399-1131 |
| 和泉子どもセンター | 和泉4-50-6 和泉保健センター 1階 | 03-3312-3671 |

※受付時間：平日・午前8時30分～午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

✿ 子ども家庭支援センター ✿

～18歳未満の子どもと家庭の総合相談窓口です。～

| | 住所 | 電話番号 | 開館日・受付時間 |
|--|----------------------|--------------|---|
| 杉並子ども家庭 支援センター ゆうライン (子どもと家庭に 関する相談専用窓口) | 阿佐谷北1-4-2 | 03-5356-2601 | 月曜日～土曜日 電話相談 午前9時～午後8時 来所相談 午前9時～午後5時 |
| 狹窪子ども家庭 支援センター | 狹窪5-20-1 杉並保健所 4階 | 03-5335-7877 | |
| 高井戸子ども家庭 支援センター | 浜田山4-18-31 2階 | 03-5913-9501 | 月曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時 |
| 高円寺子ども家庭 支援センター | 高円寺南3-31-3 2階 | 03-3315-2800 | |

※開館日は、いずれも祝日・年末年始・月曜日が祝日の場合の直前の土曜日を除く

◆子育て情報は「すぎなみ子育てサイト」もご活用ください
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/index.html>



MEMO

里帰り準備 MEMO

里帰り出産を受け入れる準備について
事前に妊婦さんに確認し、まとめておきましょう。

| 里帰りスケジュール | ～ | お迎え | 必要・不要 |
|------------|--------------------|-----|-------|
| 予定日 | 年 | 月 | 日 |
| 出産施設 | 施設までの移動方法 | | |
| 赤ちゃんと過ごす部屋 | | | |
| 準備しておくもの | 例) ・ベビー布団 ・おむつ ... | | |
| 上にお子さんがいる方 | 日中のお世話をする必要（あり・なし） | | |
| 《備考》 | | | |

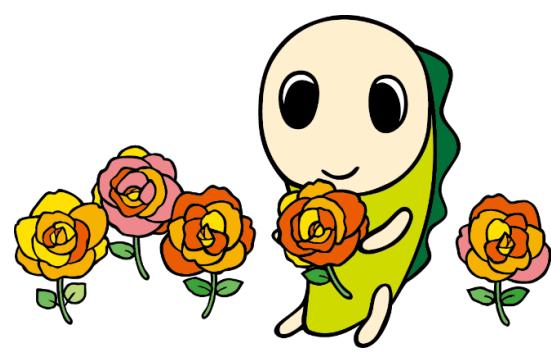
すぎなみ孫育てガイド～孫がやってきた～

編集・発行 杉並区子ども家庭部
地域子育て支援課母子保健係
〒166-8570
杉並区阿佐谷南一丁目 15 番 1 号
電話 (03) 3312-2111 (代)

杉並区公式ホームページでもご覧になれます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s054/1039.html>





令和7年4月発行