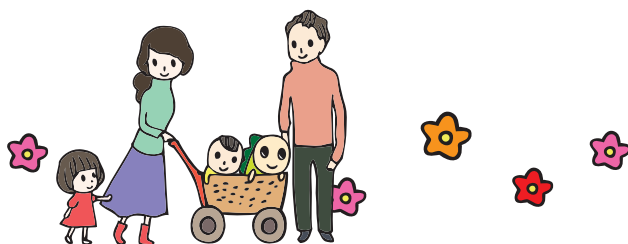


困ったときに
役に立つ！

妊娠中・出産後に使える お助けサポートブック



～はじめに～

杉並区では妊娠中から出産後の子育てを応援しています。

妊娠、出産、子育ては、うれしいこともあります、大変なこともあるかと思いますが。

これから先、体調がすぐれなかったり、家事・育児でお困りのことがあるかもしれません。そんな時は保護者の方だけで頑張りすぎず、ご自身にあったサポートを活用しましょう。

このリーフレットでは、杉並区でご利用いただける産前・産後のサービスをまとめています。子育てに役立つ情報が盛りだくさんです。ぜひご活用ください。

杉並区



産前・産後サポート一覧

種類	こんなときに！
お家で利用する	【家事・育児支援】 P.2 子どものことで手一杯…！家事を手伝ってもらいたい！
	【お家で利用する産後ケア】 P.3 産後に授乳の相談をしたい！
	【相談支援】 P.3 不安や、わからないことだらけの子育て…誰かに相談したい！
お外で利用する	【日帰りで利用する産後ケア】 P.4 お母さん・赤ちゃんのケアを受けたい！授乳や育児の相談をしたい！
	【体を動かす】 P.5 ヨガやストレッチで、リフレッシュしたい！
	【講座】 P.5 赤ちゃんとのふれあいを楽しみたい！子育て講座を受けたい！
	【相談支援】 P.6 子育ての専門家に相談したい！
	【つどい】 P.6～7 ママ友・パパ友や、近所のお友達をつくりたい！
	【妊産婦のおでかけ支援】 P.7 妊娠中、子連れのお出かけは大変…！タクシーを利用したい！
宿泊する	【宿泊して利用する産後ケア】 P.8 宿泊しながら、お母さん・赤ちゃんのケアを受けたい！
上の子を預ける	【一時保育】【宿泊で子どもを預ける】 P.9 出産や健診の時、上のお子さんを一時的に預けたい！
こんな時、 どうしたらいいの？	【身近なところで、すぐ相談】 P.10 ちょっと聞いてみたいことがあるんだけど…

利用するときの注意点

事前に予約や登録が必要なサービスがあります。必ず利用したいサービスの詳細をご確認ください。



★ ←マークがついているサービスは、杉並子育て応援券が利用できます。



応援券で利用できるサービス



応援券事業者を探す

🏠 お家で利用する 🏠

体調の不安定な妊娠期…出産後のバタバタしている時期…家事や、上の子のお世話、ちょっと相談したいことなど、お家に伺ってお手伝いします。

家事・育児支援

子どものことで手一杯…！
家事等を手伝ってもらいたい！



● 産前・産後支援ヘルパー



区が委託している事業者（ヘルパー）がご家庭を訪問して、家事やお子さんのお世話のお手伝いをします。産前は妊婦が自宅にいること、産後は保護者と子（対象児）が自宅にいることが要件です。利用できる期間や時間に制限があります。



詳しくはこちら

● 産前・産後の日常生活のお世話（杉並子育て応援券事業）



産前・産後のお母さんに代わって、赤ちゃんのおむつ替えやもく浴のお手伝い、掃除・洗濯・料理をヘルパーが助けてくれます。

● 家事援助（杉並子育て応援券事業）



調理・洗濯・掃除などの日常的な家事をお手伝いするサービスです。

注▶ エアコン・換気扇などのハウスクリーニングには使えません。



● 公益社団法人 シルバー人材センター



区内在住の60歳以上の会員がご自宅の掃除や洗濯、買い物や食事づくりをお引き受けします♪お子さん（2歳以上）の送迎や見守りも対応します。

シルバー人材センターって？

社会参加の意欲のある健康な高齢者が、知識や経験を活かし、子育てや家事をサポートします。



詳しくはこちら

● ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）

東京都のベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）認定事業者のベビーシッターを利用する際の利用料について、その一部を補助します。

注▶ 杉並子育て応援券との併用はできません。



詳しくはこちら

お家で利用する産後ケア

産後に授乳の相談をしたい！
お家で産後ケアを受けたい！

● 訪問型産後ケアサービス（出産・母乳育児相談） （杉並子育て応援券事業）



助産師がご自宅に訪問したり、オンラインにて相談ができる事業です。
妊娠中のからだの不安、出産準備や授乳などで、わからないことを相談する際にご利用ください。産前から利用できるものもあります。施設や事業所で相談できるところもあります。

相談支援

不安や、わからないことだらけ
の子育て…誰かに相談したい！

● 保健師の訪問

無料

妊娠中から出産・子育てのこと、家族のからだや心のこと等、担当の保健師がご自宅へ訪問して相談に応じます。お気軽にご連絡ください。

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

（8：30～17：00）月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

● すこやか赤ちゃん訪問

無料

生後4か月未満の赤ちゃんがいるすべてのご家庭を対象に「すこやか赤ちゃん訪問」を実施しています。保健師・助産師等の専門職が、赤ちゃんの発育発達についての相談やお母さんの体調のこと、地域の子育てサービスについて案内します。

● 訪問育児サポーター

無料

1歳未満のお子さんがあるご家庭に、子育て経験があり区の研修を受けているサポーターが、無料で訪問します。わからないことだらけの育児、赤ちゃんとの二人きりで話し相手がいない・・・どうしたらいいのか・・・これでいいのか・・・などの子育ての不安や悩みを、一緒に考えたり、育児の様子を見たり、ゆっくりお話を聞いたりします。
3回まで利用できます。お気軽にお問合せください。



詳しくはこちら



お外で利用する



施設で産後のケアを受けたい！体を動かしたい！出産・子育てに関する講座を受けてみたい！
ママ友や、地域の人たちと交流したい！
そんな方にお勧めのサービスをご紹介します。

産後の体調が優れず、育児に自信が
もてずに不安・・・
授乳や育児の相談をしたい！

日帰りで利用する産後ケア

区で実施する産後ケア事業と杉並子育て応援券事業の産後ケアサービスがあります。

● 区産後ケア事業（個別または少人数）



産後に、お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や疲労回復ケア、乳房ケア、母乳やミルクのあげ方についてのアドバイス、もく浴の練習、育児相談などの産後ケアが受けられます。事前に利用申請と承認が必要です。

産後7か月未満のお母さんと赤ちゃんで、産後ケアを必要とする方が利用できます。

【概要・利用時間】

（個別） 個別に産後ケアを受けます。1回5時間以上。（昼食付き）

（少人数） 2～3人と一緒に産後ケアを受けます。1回3時間程度。

【利用回数・詳細】

宿泊型、日帰り型（個別、少人数）の3種類あわせて10回まで
ただし、宿泊型は最大5回（4泊5日）まで

※令和7年4月現在、日帰り型の利用回数は個別と少人数あわせて5回まで。

制度改正により、令和7年5月に上記利用回数に変更予定

【利用料金】

	個別	少人数
課税世帯	2,000 円	1,000 円

※非課税世帯・生活保護世帯は料金が異なります。

【実施施設】

区内外あわせて15の実施施設があります。（令和6年度実績）
最新の実施施設や利用条件などは、区公式HPでご確認ください。



詳しくはこちら



● 日帰り型産後ケアサービス（杉並子育て応援券事業）



産後6か月未満のお母さんと赤ちゃんが対象です。助産施設等で休息しながら、授乳や育児について助産師によるサポートを日帰りで受けられます。

● 来所型産後ケアサービス（出産・母乳育児相談） （杉並子育て応援券事業）



母乳の出が悪い、乳腺炎の心配、赤ちゃんの夜泣きや発育について、助産師に相談できるサービスです。産前から利用できるものもあります。

体を動かす

ヨガやストレッチで
リフレッシュしたい！

● 産前・産後のからだを動かす講座（杉並子育て応援券事業）



妊娠20週以降の妊婦から産後1年程度までのお母さんが対象です。
出産前の体力づくりや、出産後のからだの引き締めはもちろんのこと、ストレス解消にも役立ちます。軽い運動で、からだも心もリフレッシュしましょう！
オンラインで利用できるサービスもあります。

講座

赤ちゃんとのふれあいを楽しみたい！
子育て講座を受けたい！

● ベビーふれあい講座（杉並子育て応援券事業）



赤ちゃんとのふれあいは大切。と知っていても、どうスキンシップをとればいいのか分からない…。そんな時は、ベビーマッサージやファーストサインがヒントになるかもしれません。赤ちゃんは手から伝わる優しさにウットリするかも♪保護者同士の交流も楽しいですよ♪オンラインで利用できるサービスもあります。

● 子育て講座・講演会（杉並子育て応援券事業）



出産・育児などの子育ての基本となるテーマや食育など、子育てに役立つ内容をお話します。
みんなで共有しながら考える機会になります♪オンラインで利用できるサービスもあります。

相談支援



子育ての専門家に
相談したい！

国家資格を持った専門家に相談できるサービスです。プロに相談することで、より安心して子育てすることができますよ♪

● 国家資格者による子育て相談（杉並子育て応援券事業）



助産師や保健師などの国家資格者が子育て相談やカウンセリングを行うサービスです。子どもの発達や子育てに関してアドバイスが受けられます。

● 子育て中の親へのカウンセリング（杉並子育て応援券事業）



公認心理師や臨床心理士、子育て（心理）カウンセラー等の専門資格を持ったスタッフが、育児と仕事の両立の不安など、子育てに関する悩みや不安についてカウンセリングします。オンラインで利用できるサービスもあります。

つどい

ママ友・パパ友、近所のお友達を
つくりたい！

いつでも気軽に立ち寄れるアットホームな集いの場です。

● つどいの広場



区内3か所の「ひととき保育」に併設されています（上荻、八成、宮前）。乳幼児親子や妊婦さんが立ち寄れて、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♪子育てに関する情報交換や、育児相談もできますよ♪



詳しくはこちら



● 子ども・子育てプラザ

無料

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。



詳しくはこちら

● 児童館 無料

児童館は、0歳～18歳の子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。

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実施しています。



詳しくはこちら

● 乳幼児室・乳幼児スペース 無料

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。



詳しくはこちら

● 親子の集い（杉並子育て応援券事業）



いろいろなおもちゃがある遊び場なので、子どもは夢中になって遊んでくれるかも♪

親子で一緒に参加して、近所にお友達を見つけましょう！

妊産婦のおでかけ支援

妊娠中、子連れのお出かけは大変…
タクシーを利用したい！

● 妊産婦のおでかけ支援（杉並子育て応援券事業）



妊娠中に健診や、出産後の子どもを抱っこしながらのお出かけは、荷物も多くて大変ですね。そんな時は「妊産婦タクシー」をご利用ください！陣痛時のかかりつけ病院への移送サービスの登録ができる事業者もありますよ♪

！妊産婦タクシーご利用の注意点！

- ① タクシー乗車料金のお支払いに、応援券アプリをご利用いただくことができないため、**妊産婦タクシーをご希望の方は、「タクシー専用ゆりかご券（紙券）」への交換が必要です。**
ゆりかご面接を受けた方に、応援券アプリ内で10,000ptを交付します。アプリ内のポイント（上限10,000pt）と引き換えに「タクシー専用ゆりかご券」を交付します。
- ② 利用できるタクシー事業者は、子育て応援券の登録事業者のみです。



★ 宿泊する ★

宿泊して利用する産後ケア

赤ちゃんがなかなか寝てくれず、疲れてしまった。生活リズムの整え方について知りたい！

区で実施する産後ケア事業と杉並子育て応援券事業の産後ケアサービスがあります。

● 区産後ケア事業



産後に、お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や疲労回復ケア、母乳やミルクのあげ方についてのアドバイス、もく浴の練習、育児相談などの産後ケアが受けられます。事前に利用申請と承認が必要です。

産後 7 か月未満のお母さんと赤ちゃんで、産後ケアを必要とする方が利用できます。

【利用回数】

最大 5 回（4 泊 5 日）まで



【利用料金】

課税世帯 3,500 円（1 泊 2 日 7,000 円から）

非課税世帯、生活保護世帯は料金が異なります。

【実施施設】

区内外あわせて 15 の実施施設があります。（令和 6 年度実績）

最新の実施施設や利用条件などは、区公式 HP でご確認ください。



詳しくはこちら

● 宿泊型産後ケアサービス（杉並子育て応援券事業）



産後 6 か月未満のお母さんと赤ちゃんが対象です。からだを休めつつ、乳児ケアや育児相談などを宿泊して受けられるサービスです。自宅で自信をもって育児が始められるように、助産師がサポートしてくれますよ♪

上の子を預ける

いちじ 一時保育



出産や健診の時、上のお子さんを
一時的に預けたい…！

出産や突然の入院でお子さんを預けたい、ちょっとした用事や仕事、リフレッシュのために一時的に預けたい、そんなとき、区の施設や私立保育園等でお子さんをお預かりします。

一時的に預けたいとき（緊急一時保育※1）、一時保育、一時預かり、ひととき保育）、ファミリー・サポート・センター、子どもショートステイ、ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）（※2）について掲載しています。



詳しくはこちら

※1「緊急一時保育」は、保護者が出産や入院などで一時的にお子さんの保育ができなくなり、ご親族等のご協力を得られない場合に限り利用できます。
杉並子育て応援券の利用はできません。

※2「ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）」は、杉並子育て応援券との併用はできません。

子どもを預ける（杉並子育て応援券事業）



以下のサービスがご利用できます。

- ・ひととき保育
- ・子ども・子育てプラザでの一時預かり
- ・子育てサポートセンターでの一時保育
- ・保育施設などでの一時保育
- ・幼稚園での一時保育
- ・自宅での託児サービス
- ・幼稚園での体験型保育
- ・イベントなどの託児サービス



宿泊で子どもを預ける

子どもショートステイは保護者が病気・出産・育児疲れ等で一時的にお子さんを養育できない時に、区が指定する施設にて宿泊でお預かりします。ご利用の際には、一定の要件がありますので、杉並子ども家庭支援センター（ゆうライン）にご相談ください。



詳しくはこちら

📞 こんな時、どうしたらいいの? 📞

身近なところで、すぐ相談

ちょっと聞いてみたいこと
があるんだけど…

妊娠婦さん、赤ちゃん、家族のからだや心の相談、食事の相談、歯の相談が受けられます。
「ちょっと聞いてみたい」ことなど、お気軽に保健センターにご連絡ください♪
保健センター内や近くにある子どもセンターでは、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。

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

荻窪子どもセンター ☎5347-2081

高井戸子どもセンター ☎5941-3839

高円寺子どもセンター ☎3312-2811

上井草子どもセンター ☎3399-1131

和泉子どもセンター ☎3312-3671

(8:30~17:00) 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

お困りのときは、ご相談ください

子どもと家庭に関する相談

お子さんのことや子育てのこと、ご家族のこと等、お気軽にご相談ください。

杉並子ども家庭支援センター/ゆうライン

☎5356-2601 (来所相談は9:00~17:00 電話相談は9:00~20:00)

地域の身近な場所でも子育て相談をお受けしています。(電話・来所相談は9:00~17:00)

荻窪子ども家庭支援センター ☎5335-7877

高円寺子ども家庭支援センター ☎3315-2800

高井戸子ども家庭支援センター ☎5913-9501

月~土曜日(祝日・年末年始・一部土曜日を除く) ※休業日についてはHPをご覧ください。



ひとり親家庭の相談(子ども家庭部管理課 ひとり親家庭支援担当)

ひとり親の方や、これからひとり親になるかもしれない方の相談に対応します。

☎5307-0343(直通) (8:30~17:00) 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

「ひとり親家庭手続きガイド」で支援制度や相談先等を調べることができます。



生活にお困りのときの相談(福祉事務所)

東京都母子及び父子福祉資金貸付や、母子生活支援施設のご案内をします。

荻窪事務所 ☎3398-9104

高円寺事務所 ☎5306-2611

高井戸事務所 ☎3332-7221

(8:30~17:00) 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

配偶者・パートナーからの暴力などの相談(すぎなみDV専用ダイヤル)

もしかしてDV・・・と思ったら、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

☎5307-0622 (9:00~17:00) 月・火・木・金曜日

(9:00~20:00) 水曜日 (祝日・年末年始を除く)

医療機関案内、病気やけがの相談(杉並区急病医療情報センター)

☎#7399 ☎5347-2252

(平日20:00~翌日9:00、土日・祝日・4/29~5/5・8/13~15・年末年始9:00~翌日9:00まで)



発行元
杉並区子ども家庭部
地域子育て支援課

令和7年4月発行