

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

6/1
令和3年(2021年)
No.2303

新型コロナウイルスに関する
最新情報はこちらで
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッター
で、随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス
感染症情報
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター
(地震・水防情報等)
@suginami_tokyo

安心して子育てできるね



特集

産前・産後サービス

8・9面をご覧ください

Contents — 主な記事 —

4-5 | 水害に備えよう!

6 | 「2021杉並区プレミアム付商品券」の取扱店舗を募集します

7 | 新しい基本構想答申案の説明会を開催します

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

皆さんの子育てを支えます 妊娠期から出産後まで、 区のサービスを利用しよう！



区では、全ての子どもが健やかに成長できるように、地域全体で子どもの育ちを支える環境づくりと、きめ細やかな支援に取り組んでいます。「広報すぎなみ」5月15日号6・7面では「妊娠・出産・子育てまでの母子保健・子育て支援サービス」を紹介しています。今号では、4月からさらに充実した産前・産後の支援を中心にご案内します。安心して子育てができるように、区のサービスを上手に利用していきましょう。

その他の情報は区ホームページ内「すぎなみ子育てサイト」をご覧ください。

保健センター等で母子健康手帳を受け取ります

「ゆりかご面接」

専門相談員（助産師・保健師等）が全ての妊婦さんを対象に行います。安心して出産・育児ができるよう、お話を伺いながら区の母子保健・子育て支援サービス等の活用方法を紹介します。ライフスタイルに合う子育てプラン（ゆりかごプラン）を一緒に考えます。



保健師からのメッセージ

保健センターにはそれぞれの地区を担当する保健師がいます。妊娠中から心配なことや不安なことについて相談できます。赤ちゃんが生まれたら、健診等で会える機会も増えるので、身近な相談場所としてお気軽にご利用ください。



母子健康手帳のほかに、産前産後に使える「お助けサポートブック」等を配布しています。

ゆりかご面接を受けると「杉並子育て応援券（ゆりかご券）」がもらえる！

- 対象者：ゆりかご面接を受けた妊婦さん
- 金額：1万円分

利用できるサービス

- タクシー利用（ゆりかご券のみで利用可）
- 産前・産後のからだを動かす講座
- 妊婦同士や赤ちゃんとの交流事業 ほか

講座や交流事業は、オンラインで実施しているものもあります。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



赤ちゃんのいる生活をイメージできます

「母親学級・パパママ学級」

妊娠中の過ごし方やお産の話、産前・産後の心や体の変化について知り、沐浴やおむつの替え方などを疑似体験することで、赤ちゃんのいる生活をイメージでき、子育てを考えるきっかけになります。

- 対象者：初産のお母さん（母親学級）
- 初産のお母さん、お父さん（パパママ学級）

YouTube杉並区公式チャンネルでは赤ちゃんのお世話の仕方（沐浴、おむつの替え方、抱き方）を配信しています！

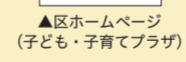


パパもママも妊婦さんも 子ども・子育てプラザにお越しください！

子ども・子育てプラザは区内に5カ所あり、赤ちゃんを連れていつでも気軽に立ち寄って、親子でゆったり遊んだりほっと過ごすことができる場所です。

子ども・子育てプラザでは、こんな事を実施しています。

- 歳児別ミニプログラム
- お父さんと赤ちゃんのためのプログラム
- 子育て支援講座
- 妊婦さんと先輩パパ・ママとのおしゃべり会
- 子育てに関する利用相談と情報提供 ほか



利用したパパの声！

パパ向けのプログラムに参加しました。

娘と何をして遊んだらいいのか分からなかったのが良かったです。先輩ママから、これからの子どもの成長のことを教えてもらったり、パパたちと話すことも増えました。あとは単純に娘のことを「かわいいね」と言ってもらえるのがうれしいです。最初は緊張しますが、一歩踏み出してみると世界が変わりますよ！

心身の回復を促し、子育ての不安を和らげることができます

「産後ケア事業」

3年4月開始

産後は心身が十分に回復しないまま、赤ちゃんのお世話が始まり、自身の体調のことや、赤ちゃんの発育について不安になるかもしれません。「産後ケア事業」では、医療機関や助産院等の産後ケア施設に宿泊したり通所したりしながら、助産師や看護師等から、一人一人に合ったケアを受けられます。

利用できるサービス

- お母さんのケア
 - 健康状態のチェック
 - 疲労回復ケア
 - 乳房ケア ほか
- 赤ちゃんのケア
 - 健康状態・体重のチェック
 - 授乳・沐浴・抱き方等、具体的な育児相談 ほか



- 対象者：区内在住で産後6カ月未満のお母さんと赤ちゃん

次のいずれかに当てはまる方
・出産後の体の回復や体調に不安がある
・育児に負担感がある、または不安な気持ちがある

利用したママの声！ 丸山友美さん

2人目を産出し、4泊5日の産後ケアを利用しました。

母乳育児が軌道に乗るまでの指導や、上の子の「赤ちゃん返り」へのアドバイス、辛い後陣痛やその他のマイナートラブルについても、その場ですぐ相談に乗ってもらえて、とても安心感がありました。授乳の合間に赤ちゃんを預かってもらったので体を休めることができ、赤ちゃんとの濃密に過ごす時間がとれました。とてもありがたかったです。

出生届を提出すると「杉並子育て応援券（出生0歳児用）」がもらえる！

- 対象者：出生届の保護者で区に3カ月以上居住している方
- 金額：3万円分（多子世帯3万5000円分）



利用できるサービス

- 親子も楽しむ交流事業
- 親子の集い ●一時保育 ほか

※タクシーは利用できません。講座や交流事業は、オンラインで実施しているものもあります。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

