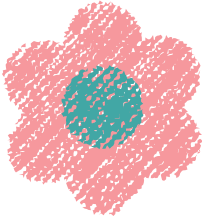


令和7年度版

子育て便利帳

令和7年3月発行



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。

◆区ホームページ

<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>



◆杉並子育て応援券(P25参照)



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。

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



この「子育て便利帳」に掲載されている情報は、令和7年4月1日現在の内容です。

制度改正等により内容が変更になる場合がありますので、区ホームページ等により、最新の情報をご確認ください。

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. たばこの煙から大切な赤ちゃんを守るために	16
6. 妊娠中に気をつけたい感染症	18
7. 妊娠中、出産にかかわる助成・支援サービス等	20
II 赤ちゃんのページ	
1. 出生に伴う主な手続き	22
2. すこやか赤ちゃん訪問	24
3. 杉並子育て応援券	25
4. 産前・産後支援ヘルパー	26
5. 産後ケア事業	27
6. 多胎児家庭支援事業	30
7. 訪問育児サポーター	31
III 乳幼児から未就学児のページ	
1. 健診について	32
ブックスタート事業・図書館の「あかちゃんタイム」	34
2. 乳幼児の予防接種について	36
3. 乳幼児のすこやかな生活のために（育児・食事・歯）	40
赤ちゃんの特徴	42
1 歳児の特徴	44
2 歳児の特徴	46
これってあるある？ 3 歳頃までによくある悩み	48
赤ちゃんの食事（離乳食）・幼児の食事	52
子どもの歯と口の健康づくり	56
子どもの目を守るためのポイント	60
4. 子どもを危険から守ろう	62
5. こんなときは？	64
6. 相談	66
7. 児童発達支援事業について	78
8. 障害のあるお子さんの相談窓口	79
9. 障害のある未就学児の受けられる手当・サービス	80
視覚障害	82
聴覚障害	83
障害者の親のグループ紹介	84
ことばの育ちを促すためには	86
10. 幼児教育（幼稚園・保育園）	88
11. 子どもを預ける（認可保育園等）	90
12. 子どもの医療費等助成	100
13. その他の支援制度	102
14. 就学前の教育的支援	104
IV つどい・おでかけ	
1. 講座・講習会	106
2. 親子の交流の場 （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、子どもプレーパーク）	108
V 小学校に入ったら	
1. 学校の相談・学べる場所	114
2. 放課後の居場所	120
区内関係施設一覧〈テレホンガイド〉	124
区内施設一覧〈地図〉	130

子ども・子育てに関する届出・サービス等

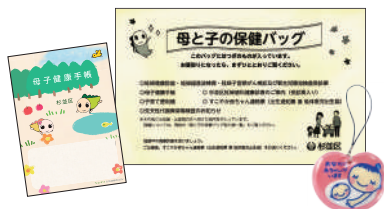
	妊娠	誕生～	4か月～	
届出・健康	妊娠の届出／ゆりかご面接 P4	新生児聴覚検査 P23	4か月児健診 P32	
	妊婦健康診査 P7	産婦健康診査 P32		
	妊婦歯科健康診査 P15	すこやか赤ちゃん訪問 P24		
	母親学級 P8	先天性代謝異常検査		
	パパママ学級 P9	子どもの医療費助成 P22、100		
		児童手当 P23		
	妊婦のための支援給付 P21	予防接種 P36～39		
支援サービス	杉並子育て応援券 P25			
	産前・産後支援ヘルパー P26			
		産後ケア P27		
		訪問育児サポーター P31		
	保健師等による相談 P66	子育てに関する相談・子育て交流会 P66		
		子育て相談（様々な相談場所があります） P66～77		
		預ける・一時保育 P90～99		
		親子の居場所・交流 P108～113		

1. 妊娠がわかったら

●妊娠の届出／ゆりかご面接

妊娠がわかったら、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」を行います。
(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。



●妊婦のための支援給付

妊娠に対して5万円、妊娠している子どもの数に応じて5万円
を支給します。

受け取るには、妊婦給付認定申請が必要です。(P21参照)

●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P124、125参照

●ゆりかご面接

杉並区では、妊娠の届出をした妊婦さんに助産師・保健師等の専門職が関わり、妊娠から子育て期まできめ細かな面接、相談等の支援を行なっています。

妊娠にともなう不安や、出産・育児の準備など、一緒に考えていきます。心配ごとなどお気軽にご相談ください。

○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。

○杉並子育て応援券の交付

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P25)

ゆりかご面接を受けた妊婦の方には、10,000円分の「杉並子育て応援券」を交付します。

子育て応援券登録事業者が提供する妊婦対象のサービスと上の子(就学前の子ども)のサービスにも利用できます。

なお、出産後は産まれたお子さんを対象としたサービスにも利用できます。

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



●妊娠中・出産後に使えるお助けサポートブック

産前・産後に利用できるサービスを分かりやすくまとめています。

ゆりかご面接の際にお渡ししています。また、区ホームページからもご覧いただけます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s054/1109.html>



●パパの子育てスタートブック

子育てに必要な知識等をまとめた、お父さんの育児啓発冊子で、東京都が発行しています。東京都福祉局ホームページで見ることができます。

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/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」は地域子育て支援課、各保健センター窓口にご用意しています。

また、区ホームページからもご覧いただけます。



●たばこ・アルコールは絶対にやめましょう



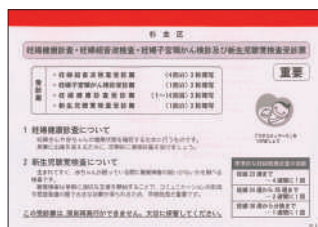
妊娠中の喫煙、飲酒は胎児の発育に悪影響を与えます。ご家族の喫煙もぜひやめましょう。

やめられない方の相談は、保健センターでお受けします。喫煙の影響についてはP16、17をご参照ください。

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に同封の「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

都外の医療機関等では「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。

受診医療機関等で、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ホームページをご確認ください。



●多胎妊娠の妊婦健康診査費用の一部助成

多胎妊娠に伴い、妊婦健康診査受診票14回分を超えて自費で妊婦健康診査を受診した際に要した費用の一部を助成します。（15回目から19回目までについて、自費で受診した分が対象です。）詳細は区ホームページをご確認ください。

【問い合わせ】

- ・保健センター（P124、125参照）
- ・地域子育て支援課母子保健係

☎ 3312-2111（代）（内線1806,1359,1829）

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

区内在住の主に初産の方を対象に、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、区ホームページ又は「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る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（2日制）

開催場所	各保健センター
開催時間・定員	保健センター毎に開催日時、定員数が異なります。
申込方法	区ホームページ、「母親学級・パパママ学級のご案内」をご覧ください。

※各保健センターの所在地・☎はP124、125参照



休日母親学級（1日制）主に初産の方が対象です。

開催場所	[対 面] 子ども・子育てプラザ成田西 (成田西3-10-38) ほか2施設 [オンライン] Zoomで実施
開催時間・定員	区ホームページをご覧ください。
申込方法	区ホームページ、「母親学級・パパママ学級のご案内」 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。
その他	オンライン学級は経産婦の方も参加可能です。

パパママ学級



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
主に初産の方とそのパートナーが対象です。



平日パパママ学級

開催場所	各保健センター
開催時間・定員	保健センター毎に日時・定員数が異なります。
申込方法	区ホームページ、「母親学級・パパママ学級のご案内」 をご覧ください。

休日パパママ学級

開催場所	[対 面] 子ども・子育てプラザ成田西 (成田西3-10-38) ほかに2施設 [オンライン] Zoomで実施
開催時間・定員	区ホームページをご覧ください。
申込方法	区ホームページ、「母親学級・パパママ学級のご案内」 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。
その他	オンライン学級は、経産婦の方とそのパートナーも参加可能です。

詳細は以下の区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



沐浴・おむつ替え・
赤ちゃんの抱き方
の実習動画

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です。

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。

副菜

野菜・海藻
きのこ・芋



主菜

肉・魚・卵
大豆

主食

ご飯、パン、
麺



具だくさん

（野菜、海藻、
きのこ、芋）

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、「食事バランスガイド」（厚生労働省）をご活用ください。

<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>



- そのほか妊娠中の食事に関するお役立ち情報は、
区ホームページをご覧ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s054/3565.html>



○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、是非ご活用ください。

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（P57参照）

●歯周病の進行と症状

歯肉炎	歯 周 炎		
G	P 1	P 2	P 3
			
歯肉が腫れ、歯みがきのときに出血する。口臭がする。	歯肉がさらに腫れ、歯を支える骨の吸収がはじまる。	歯肉がブヨブヨし、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。気になることがあれば、歯科医院を受診しましょう。

むし歯菌はうつる？

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うつっていきます。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。



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。

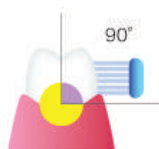
●みがき残しに気をつけたい場所



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
さかいめに
歯ブラシを
直角に当てる。



歯と歯の間に
毛先を入れ、
小刻みに軽く
振動（2～3mm）
させる。



【前歯の裏】

歯ブラシを縦に
入れ、かき出す
ように動かす。



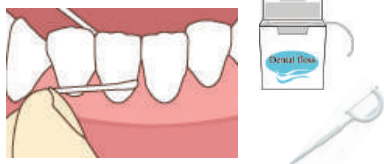
【奥歯のみぞ】

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！

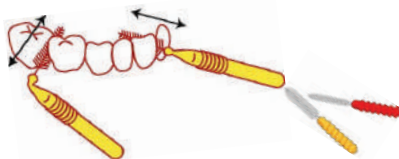
歯ブラシだけでは上手くみがけていても、全体の6割程度しかプラークを落とすことができないといわれています。デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使用することで、効率よく全体の8割程度のプラークを除去することができるので、1日1回、フロスや歯間ブラシも使用する習慣をつけましょう。

デンタルフロス



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。

歯間ブラシ

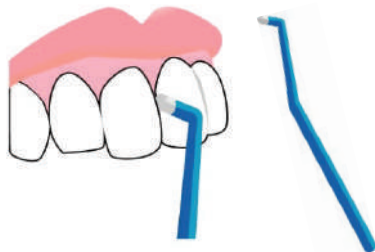


歯と歯の隙間に入れ、前後に数回動かします。
隙間に合わせてサイズがあるので、確認して使いましょう。



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。
YouTubeすぎなみ健康チャンネルでも紹介しています。

●タフトブラシ



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

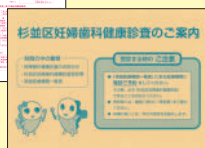
歯周病が早産や
低体重児出産の
リスクを高めるとの報告も
あります。
早めの治療とケアが
大切です。



- 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】地域子育て支援課母子保健係

☎ 3312-2111(代) (内線1359,1806,1829)

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。
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言われています。

●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。
歯科健診時に記録を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. たばこの煙から大切な赤ちゃんを守るために

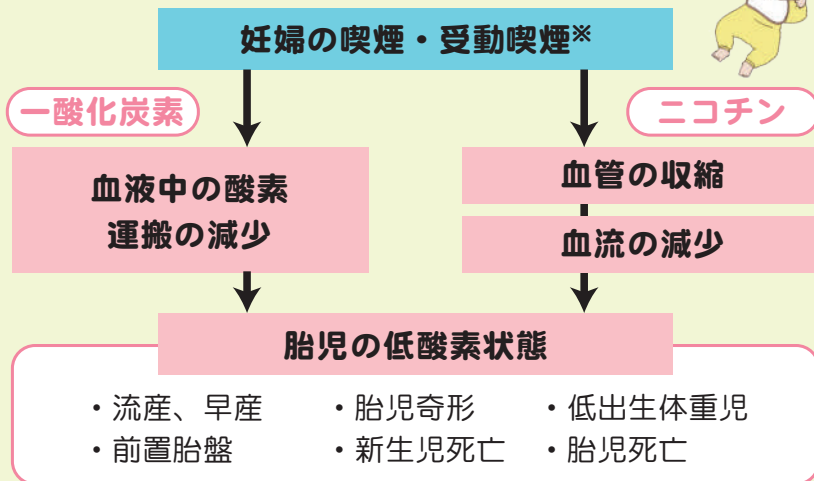


知ってほしい、たばこの煙※の危険性

ニコチン、タール、一酸化炭素などの約200種類以上の有害物質が含まれます。このうち約70種類は発がん物質です。

※たばこの煙：喫煙者が吸う主流煙、喫煙者の吐き出す呼出煙、たばこから立ち昇る副流煙があります。とくに副流煙は多くの有害物質を含みます。

妊娠中にたばこの煙を吸うと…



※受動喫煙：たばこの煙を吸わされること

母乳にも影響があります！



授乳婦の喫煙・受動喫煙

母乳分泌ホルモン低下

ニコチンが母乳に排出

母乳分泌の低下

赤ちゃんにニコチンの症状出現
(不眠、嘔吐下痢、頻脈など)

赤ちゃんがたばこの煙にさらされると…

- ▶ ぜんそく、気管支炎、中耳炎にかかる確率が上がる
- ▶ 風邪を引きやすく、治りにくくなる
- ▶ SIDS (乳幼児突然死症候群) の要因の一つになる

加熱式たばこも有害！

たばこ葉を加熱しており、紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。主流煙には発がん物質などの有害物質も含まれています。

禁煙は、赤ちゃんへの
最大のプレゼント
お手伝いします、あなたの卒煙。



区ホームページ

杉並区 禁煙の方法

検索



6. 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。
詳しくは区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にお願いし、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。

7. 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。

○妊婦・新生児聴覚検査、精密健康診査

〈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。

〈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乳児。

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P124、125

○妊娠高血圧症候群等医療費助成

〈内容〉

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

〈対象〉

- (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。

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P124、125

○保健指導票

〈内容〉

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。
妊産婦・乳児の1か月児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。

〈対象〉

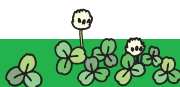
生活保護世帯及び住民税非課税世帯の妊産婦・乳児（1か月）
※医療機関が限定されます。

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P124、125

経済的な理由で妊娠判定のための初回の産科受診料の支払いが難しい場合は、お近くの保健センターにご相談ください。

○担当地域の保健センター……P124、125参照

○出産費用の助成（入院助産）



〈内容〉

指定の病院や助産所での出産費用を一部助成します。

※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。）

〈対象〉

(1) 生活保護を受けている世帯、中国残留邦人等の支援給付を受けている世帯

(2) 本年度区市町村民税が非課税の世帯

(3) 本年度区市町村民税（※）の所得割額が19,000円以下の世帯
ただし、健康保険法などの出産一時金が488,000円以上の場合を除く
（※4月～6月の申し込みについては前年度分）

〈問い合わせ〉 杉並福祉事務所 各事務所 ☎ P126

○妊婦のための支援給付



〈内容〉

妊婦給付認定を受けた方に妊婦支援給付金（妊娠に対して5万円、妊娠している子どもの数に応じて5万円）を支給します。

支給に当たっては、母子保健及び子育て支援に関する情報提供や面接・相談等を組み合わせ、妊娠中の負担軽減のための総合的な支援を行います。

〈対象〉

区内に住所を有する妊婦

※流産・死産した方も対象となります

〈問い合わせ〉 地域子育て支援課 子育て支援係 ☎ 5307-0345

○バースデーサポート事業



〈内容〉

2歳児の育児に関するリーフレット等のご案内をお送りし、子育てに関するアンケートに回答した方へ家事・育児パッケージをお渡しします。

〈対象〉

2歳を迎えるお子さんがいるご家庭

※誕生月及びアンケート回答時点で区内に住所を有する世帯

〈問い合わせ〉 地域子育て支援課 子育て支援係 ☎ 5307-0345

下記の助成・支援サービスは、各ページをご覧ください。

○杉並子育て応援券……P25参照

○産前・産後支援ヘルパー……P26参照

○産後ケア事業……P27参照

○ひとり親家庭のための相談機関や支援制度……P71参照



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

届出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(押印は任意)、母子健康手帳

【問い合わせ】 区民課戸籍係 ☎ 5307-0624



マイナンバーカードが早急に必要な場合の申請

出生届と同時に手続きができます(特急発行)。

【問い合わせ】 区民課個人番号カード交付担当 ☎ 5307-0627

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】

国民健康保険加入について …………… 国保年金課国保資格係

☎ 5307-0641

出産育児一時金の申請について …… 国保年金課国保給付係

☎ 5307-0642

○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

子ども医療証の申請

【申請に必要なもの】

赤ちゃんの加入している健康保険の資格情報

(資格内容のわかる書類か、マイナポータルで資格情報を確認のうえ申請してください。)

【問い合わせ】 子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

☎ 5307-0785



児童手当の請求

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】

子どもを養育している方に、手当等を支給します。
詳しくは区ホームページをご確認ください。

【問い合わせ】 子ども家庭部管理課 子ども医療・手当係

☎ 5307-0785



すこやか赤ちゃん連絡票 (出生通知票兼低体重児出生届)を出しましょう

赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳綴じ込みのはがき「すこやか赤ちゃん連絡票（出生通知票兼低体重児出生届）」をできるだけ早くご提出ください。下記二次元コードからでも提出できます。(P24「すこやか赤ちゃん訪問」参照)

【問い合わせ】 各保健センター (☎P124、125参照)



妊婦健康診査費用助成の申請(多胎妊娠・里帰り出産等)

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

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異常を早い時期に発見し治療につなげることで、言葉の発達などへの影響を最小限に抑えることができます。

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。受診票が使えない都外医療機関等で受診した場合、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>

保健師・助産師等の専門職が訪問して、赤ちゃんの体重測定、お母さんの体調の相談、授乳・子育ての相談、地域の子育て情報やサービスのご案内、などを行います。

<対 象>

生後4か月までの赤ちゃんがいるすべてのご家庭

<訪問の流れ>

①赤ちゃんが生まれたら、「すこやか赤ちゃん連絡票」を以下いずれかの方法で、できるだけ早くご提出ください。

●電子申請 右記二次元コードから提出

●はがき 郵送もしくは杉並区の窓口（出生届と同時に）に提出



②提出された連絡票をもとに、訪問させていただく保健師等から日程調整のお電話をいたします。（携帯電話からご連絡する場合があります。）

<問い合わせ>

担当地域の保健センター（P124、125参照）

※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>

区内在住の妊婦の方及び就学前のお子さんがいる家庭に、一時保育、親子で楽しむ交流事業、子育て講座など有料の子育て支援サービスに利用できる「杉並子育て応援券」を交付します。

※利用には、杉並子育て応援券アプリのインストールが必要です。

<応援券の種類>

●対象者に無料で交付するもの（無償分）

No.	交付対象者	子の生年月日	交付額 (1pt=1円相当)
①	ゆりかご面接を受けた妊婦本人		10,000 pt
②	お子さんが生まれた方	令和7年4月2日～ 令和8年4月1日	30,000 pt
③	0歳のお子さんが出て、区に転入した方	令和6年4月2日～ 令和7年4月1日	15,000 pt
④	1歳・2歳のお子さんが出て	令和4年4月2日～ 令和6年4月1日	15,000 pt

※②～④は、小学生以下の兄弟が2人以上いる場合、追加で5,000pt交付します。

●購入することができるもの（有償分）

就学前のお子さんが出て（出生児は除く）は、子ども1人につき年間最大30,000ptを購入することができます（4,000円で10,000ptの購入が可能）。

<利用までの流れ>

- 初 回：区からご案内はがきを送付します。案内に沿って応援券アプリにユーザー登録していただくことで、応援券が付与されます。
- 登録後：対象者の応援券アプリに自動的に応援券を付与します。



<決済方法>

- ①応援券アプリを起動し、事業者が提示する二次元コードを読み取ってください。
 - ②利用サービスと利用料金を入力し、内容に誤りがないか、事業者と確認してから決済してください。
- ※応援券アプリ上は、1pt=1円相当のポイントにより決済を行います。

<問い合わせ>

地域子育て支援課子育て支援係 ☎5307-0786
事業の詳細は、区ホームページをご確認ください。



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。区から委託を受けた事業者のスタッフがご自宅へ訪問し、サービスを行います。

サービス内容

- ◆日常的な家事(食事の支度・洗濯・掃除等)
- ◆食材及び日用品の買い物
- ◆健診等の付添い
- ◆上の子の保育園等の送りまたは迎え
- ◆対象児のお世話(もく浴や授乳・食事の介助等)
- ◆対象児の見守り(2時間まで)
- ◆上の子の世話(2時間まで)



<対 象>

区内在住の妊婦及び1歳未満の子を養育中の方

<利用ができる時間・日時>

80時間以内

※出生時に3歳未満の兄または姉がいる場合は、200時間以内
9:00～17:00で連続した4時間以内/日・祝日・年末年始を除く

<費 用>

1時間 1,000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>

電子申請、郵送または窓口のいずれかの方法で申請してください。
申請後、利用開始までには2週間前後が必要です。

<問い合わせ>

地域子育て支援課子育て支援係

☎ 5307-0345

事業の詳細は、区ホームページをご確認ください。



5. 産後ケア事業



<内 容>

産後に、施設に滞在し、助産師など専門のスタッフから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のアドバイス、もく浴の練習、育児相談などが受けられます。

ご利用例

- 産後の体調が優れず、育児に自信がもてずに不安。
- 授乳がうまくいかない…体重がちゃんと増えているのか心配。
- 赤ちゃんが泣いた時の対応など、お世話について教えてほしい。
- 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。

<対 象>

区内在住の産後7か月未満のお母さんと赤ちゃん
※医療行為の必要な方や、感染症の疑いがある方はご利用できません。



<産後ケアの種類>

- 宿泊型** 施設に宿泊してケアを受けます（食事つき）。
- 日帰り型（個別）** 個別にケアを受けます。1回5時間以上（昼食つき）
- 日帰り型（少人数）** 2～3人で一緒にケアを受けます。1回3時間程度

<利用料金と利用回数>

	利用料金 (住民税課税世帯)	利用回数 (子ども1人につき)
宿泊型	1泊2日7,000円 その後1日ごとに3,500円	3種類合わせて 10回まで (注) 宿泊型は最大5回 (4泊5日)まで
日帰り型（個別）	1日 2,000円	
日帰り型（少人数）	1日 1,000円	

※令和7年4月現在、日帰り型の利用回数は個別と少人数合わせて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

<次ページへ>

<利用料金と利用回数の注意事項>

- ・非課税世帯・生活保護世帯は料金が異なります。
- ・お母さんと双子の赤ちゃん2人同時利用の場合は、3種類合わせて20回まで（宿泊型は最大9泊10日の10回まで）となり、赤ちゃん1人分の利用料が別途加算されます。
- ・杉並子育て応援券が利用できます。（一部施設除く）

<申請・利用できる期間>

申請できる期間：**妊娠8か月（28週）以降、利用予定日の2週間前まで**

利用できる期間：**出産日から7か月に達する日の前日まで** 注

注）産後申請の方は承認日から産後7か月に達する前日まで

申請が区に届いてから利用承認メールが届くまで5日程度かかることがありますので、妊娠中の申請をお勧めいたします。

※休日等により、さらに日数がかかる場合があります。

<利用の流れ>



①利用申請

インターネットによる申請（電子申請）、郵送または窓口のいずれかの方法で申請書類を提出してください。

<利用申請>



電子申請 区ホームページのリンク先から申請

郵 送 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
杉並区地域子育て支援課母子保健係「産後ケア事業担当」宛

窓 口 地域子育て支援課母子保健係、各保健センター、
各子どもセンター（P124、125参照）

申請書類

- | | | |
|---|---|------------------------|
| ①利用申請書 | } | (いずれも区ホームページからダウンロード可) |
| ②利用アンケート | | |
| ③(必要な方のみ)「世帯全員の住民税非課税証明書」または「生活保護受給証明書」 | | |

②利用承認メール受取

承認された方に「利用承認メール」を発送いたしますので、メールが届いたら、利用登録を行ってください。

<実施施設>



③仮予約

希望する実施施設へ直接連絡し、下記を伝えてください。
実施施設は、区ホームページをご確認ください。

mila-e (ミライー) クーポンシステムから予約はできません。

- | | |
|------------------------|--------------|
| ①杉並区産後ケア事業の 仮予約 | ④出産予定日または出産日 |
| ②氏名 | ⑤利用する産後ケアの種類 |
| ③承認番号 | ⑥利用回数の残りがある |

④本予約

出産日または利用日の1週間前に、仮予約した施設へ直接連絡し、下記を伝えてください。

- | | |
|------------------------|--------------|
| ①杉並区産後ケア事業の 本予約 | ④出産日 |
| ②氏名 | ⑤利用する産後ケアの種類 |
| ③承認番号 | ⑥利用回数の残りがある |

⑤利用

当日は**スマートフォン、母子健康手帳**、その他施設が指定するものを持参してください。

ご利用後、施設に利用料金をお支払いください。

<利用の流れ>



詳しい利用の流れは、区ホームページをご覧ください。

<注意事項>

- ・利用日の変更やキャンセルをされる場合は、予約した施設に連絡してください。

キャンセルの受付：利用日の前日 午前10時まで

上記までに予約した施設へ「連絡をせず利用しなかった場合」は、産後ケアを利用したとみなされますのでご注意ください。

- ・利用中に体調不良となった場合は医療機関の受診を勧める場合があります。医療行為に対しては別途料金がかかります。利用を中断した場合でも産後ケアを利用したとみなしますので、ご了承ください。

- ・利用後、各施設からお母さんや赤ちゃんの健康状態について、杉並区に報告があります。必要な情報提供や支援のため、保健センターからご連絡させていただくことがあります。



<問い合わせ>

地域子育て支援課母子保健係

☎ 3312-2111(代) (内線1359,1829,1806)

6. 多胎児家庭支援事業

○多胎児のつどい（交流会・専門職の相談）

<内 容>

多胎育児の不安を少しでも軽減できるよう、多胎育児経験者等との交流会を実施し、保健師・助産師等の専門職が相談に応じます。

<対 象>

区内在住の多胎妊婦と多胎児家庭等

<申し込み>

予約制：電話で保健センターへ（☎P124、125参照）

○さくらんぼ面接・タクシー利用券の交付事業

<内 容>

保健師による「さくらんぼ面接」を受けた方に、区が実施する母子保健事業や多胎児のつどい等を利用する際に使用できるタクシー利用券を交付します。（0歳時、1歳時、2歳時）

<対 象>

区内在住で3歳未満の多胎児を同一世帯で養育中の保護者（対象の方には区からご案内を送付します。）

<問い合わせ>

地域子育て支援課子育て支援係 ☎ 5307-0345

さくらんぼ面接に関することは、担当地域の保健センターへ（☎P124、125参照）

○多胎児家庭家事・育児支援ヘルパー事業



<内 容>

ご家庭をヘルパーが訪問し、日常の家事・育児を支援するサービスです。

<対 象>

区内在住で、多胎児を妊娠中の方、または3歳未満の多胎児を養育中の保護者

<申請手続>

年齢が上がるごとに、申請が必要です。（電子申請可）

<問い合わせ>

地域子育て支援課子育て支援係 ☎ 5307-0345

事業の詳細は区ホームページをご確認ください。



7. 訪問育児サポーター

<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、子育ての心配ごとや悩みごとと一緒に考えるお手伝いをします。

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歳のお子さんがいる家庭

<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 9:00～17:00（祝日と12/29～1/3は除く）

<利用料金>

無料

<利用の仕方>

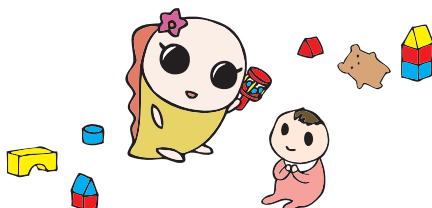
- ①下記問い合わせ先に電話でお申し込みください。
- ②コーディネーター（社会福祉協議会職員）が訪問して、ご希望をお聞きし、サポーター訪問の説明をします。
- ③サポーターが訪問します。

<問い合わせ>

杉並区社会福祉協議会 生活支援課ささえあい係

訪問育児サポーター事業担当 ☎ 5347-1018

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s054/1079.html>



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】地域子育て支援課母子保健係

☎ 3312-2111(代) (内線1359,1806,1829)

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。紛失時は、担当地域の保健センターへご連絡ください。(☎P124、125)

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、育児相談、ブックススタートなど。



② 6 か月児健診 ③ 9 か月児健診	4 か月児健診通知と一緒に送付します。	◆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ご連絡ください。（P124、125参照）



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・聴覚検査は、お知らせに 同封する検査セット用紙を使用して 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、
のどが渇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）

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、優しく語りかけ一緒に過ごす時間が大切です。

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。

* オムツ替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。

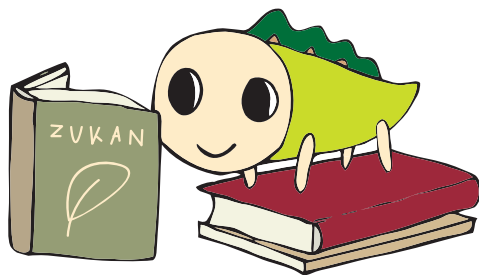
お気軽に職員へ声をかけてください。）

* 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いろいろと行っています。

詳しくは、区図書館ホームページをご覧ください。各図書館に直接お問い合わせください。

区図書館ホームページ、各図書館の問い合わせ先はP107参照



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7年1月現在)
(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。)

予 防 接 種 名		標準接種年齢	接種対象年齢
ロタ ウイルス ワクチン	1 価	1 回目	出生 6 週 0 日～24 週 0 日になるまで 〔27 日以上の間隔をあける〕
		2 回目	
	5 価	1 回目	出生 6 週 0 日～32 週 0 日になるまで 〔それぞれ 27 日以上の間隔をあける〕
		2 回目	
		3 回目	
B 型肝炎 ワクチン		1 回目	1 歳になるまで 〔1 回目接種後 139 日以上間隔をあける〕
		2 回目	
		3 回目	
Hib (ヒブ) ワクチン		1 回目	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	
小児用 肺炎球菌 ワクチン		1 回目	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	
DPT-IPV ワクチン (4 種混合)		1 回目	生後 2 か月～7 歳 6 か月になるまで 〔3 回目接種後 1 年～1 年 6 か月の間隔をあける〕
		2 回目	
		3 回目	
		追 加	
DPT-IPV-Hib ワクチン (5 種混合)		1 回目	生後 2 か月～7 歳 6 か月になるまで 〔3 回目接種後 6 か月～1 年 6 か月の間隔をあける〕
		2 回目	
		3 回目	
		追 加	
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		満 1 歳～2 歳になるまで 小学校就学前の 1 年間
	第 2 期		
水痘 ワクチン (水ぼうそう)		1 回目	満 1 歳～3 歳になるまで 〔1 回目接種後 6 か月～1 年の間隔をあける〕
		1 歳 3 か月	
		2 回目	
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 回目接種後 おおむね 1 年の間隔をあける〕
		2 回目	
		追 加	

上記期間内の接種費用は、公費負担（無料）です。

●接種スケジュール等の詳細は、生後2か月頃までに、杉並保健所保健予防課から送付する、「**定期予防接種予診票（冊子）**」をご覧ください。

●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7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。

●里帰り出産の滞在先で定期予防接種を受ける場合、事前の手続きにより、自己負担した費用の助成を受けることができます。区ホームページ「**子どもの定期予防接種依頼書（接種する前）**」をご参照ください。



●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ください。郵送・電子申請もお受けしていますので、区ホームページ「子どもの定期予防接種予診票交付・再交付申請書」をご参照ください。



★窓口は保健センター（5か所）と地域子育て支援課母子保健係（区役所）です。（P124、125参照）

●任意予防接種「おたふくかぜ」および「小児インフルエンザ」の一部費用助成を行っています。詳細は区ホームページ「おたふくかぜ予防接種一部費用助成」と「小児インフルエンザ予防接種の費用助成」をご参照ください。



おたふくかぜ
予防接種一部
費用助成



小児インフルエンザ
予防接種の
費用助成

【問い合わせ】杉並保健所保健予防課 ☎ 3391-1025

杉並区が費用助成する 乳幼児の予防接種スケジュール

予防接種の種類			2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9~11 か 月	12 か 月	15 か 月
ワクチン名		種 別 (※1)										
定 期 接 種 (※2)	ロ タ ウ ィ ル ス	1価 生 (経口)		①	②		24週0日になるまで					
		5価 生 (経口)		①	②	③			32週0日になるまで			
	B型肝炎	不活化		①	②				③		1歳に なるまで	
	Hib(ヒブ)	不活化		①	②	③					④	
	小児用 肺炎球菌	不活化		①	②	③					④	
	DPT-IPV (4種混合)	不活化		①	②	③						④
	DPT-IPV-Hib (5種混合)	不活化		①	②	③					④	
	BCG	生					①				1歳に なるまで	
	MR (麻しん風しん混合)	生									①[第1期] 2歳になるまで	
	水痘 (水ぼうそう)	生									①	
任 意 (※3)	日本脳炎 第1期	不活化										
	おたふくかぜ	生									①	
	小児 インフルエンザ (季節性)	不活化										

※1 注射生ワクチンを接種後、次に注射生ワクチンを接種する場合は最低27日以上の間隔をあける必要があります。注射生ワクチンとは、上記のうち、BCG・MR・水痘・おたふくかぜです。

例：BCG接種が1日(月曜日)→27日間あけて→29日(月曜日)から別のワクチンを接種できます。

※2 子どもの定期予防接種のうちMR第2期(小学校就学前の1年間)・日本脳炎第2期(9歳から13歳未満)・DT(11歳から13歳未満)・HPV(小学6年生から高校1年生相当の女子)の予診票は対象年齢の時期に郵送します。

令和6年4月1日から、5種混合ワクチンが定期予防接種になりました。原則、5種混合ワクチンの接種を基本としますが、当面の間は、4種混合及びHibワクチンも使用可能です。5種混合ワクチンは、4種混合及びHibワクチンと原則交互接種できないため、接種を開始したワクチンで接種を進めてください。

(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 7 年 1 月現在

18 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	標準的なスケジュール 等 (接種間隔に注意)	費用
						出生 6 週 0 日～24 週 0 日まで 27 日以上の間隔をあけ 2 回接種	無 料
						出生 6 週 0 日～32 週 0 日まで 27 日以上の間隔をあけ 3 回接種	
						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 日以上間隔をあけて 1 回	
				5 歳に なるまで		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	
				5 歳に なるまで		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	
				7 歳 6 か月に なるまで		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	
				7 歳 6 か月に なるまで		①～③…20 日～56 日間隔をあける ④…③の後、6 か月～1 年半後に接種	
						生後 5 か月～8 か月になるまで	
				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	
	②		3 歳に なるまで			①…生後 12 か月～15 か月 ②…①の後、6 か月～12 か月後に接種	
			①②③ [第 1 期]	7 歳 6 か月に なるまで		①②…6 日～28 日間隔をあける ③…②の後、1 年後に接種	有 料 (※ 4)
				就学前まで		MR 1 期、水痘 1 回目と同時または接種後、 すみやかに接種	
				13 歳に なるまで		生後 6 か月～13 歳になるまで 2～4 週間間隔を空けて 毎年 2 回接種	有 料 (※ 4)
							

※ 3 おたふくかぜ、小児インフルエンザの予診票は、契約医療機関に置いてあります。医療機関が定める料金から区の助成額(※4)を差し引いた金額をお支払いください。

※ 4 おたふくかぜの助成額(助成回数は 1 回)は 4,000 円、小児インフルエンザの助成額(助成回数は年度ごとに 2 回)は 2,000 円です。就学前のお子さんは、小児インフルエンザの支払いに子育て応援券を使用できます。



についての問合せは、
地域子育て支援課 子育て支援係へ P25

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、「これをしたら寝ようね」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、眠い、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）」

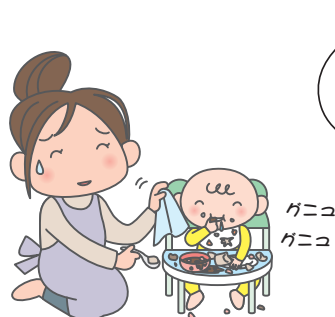
赤ちゃんは、激しく揺さぶられると、脳が衝撃を受けやすく、重大な障害を負うことや命を落とすことがあります。

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。

赤ちゃんの特徴 ～12か月まで



- 赤ちゃんと一緒に身体を動かしましょう
- 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



手づかみで食べたりスプーンであそんだり
2歳頃になるとひとりで食べられるようになります。



泣いている理由がわからない時もあります。
まず、赤ちゃんが欲しがっていると思うものを確かめてみましょう。



「オムツ替えは前向きで」とは限らない。後ろからだって、
立ったままだってつけられます。



知らない人を見ると急に泣き出した。
いつも見ている人と見慣れない人を
区別できるようになります。



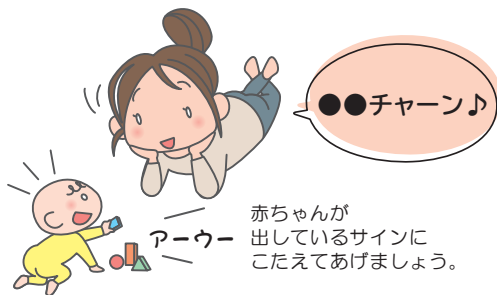
触れ合いあそびが大好きです。
ワクワクすると
自然に体が動きます。



お歌をうたってゆっくりと
ゆらします。



昼間泣かれるより、夜泣きはこたえます。



赤ちゃんが
出しているサインに
こたえてあげましょう。



みんなで
おでかけ
楽しいな♪

赤ちゃんは、
お散歩が大好き。



口に入るサイズのもの、
危険なものは、手の届かない
ところに片づけましょう。

— 44 —



さりげなく手を貸し、“ジブンデ”できた達成感が次のチャレンジにつながります。



踏み台になるものを置かない。



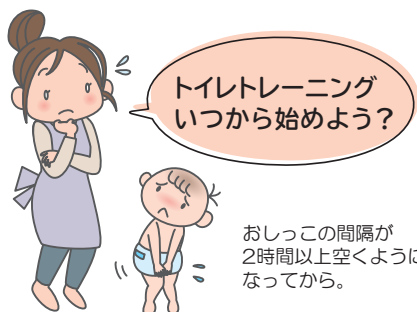
“ダメ” “あぶない”
というよりも、
予防をしっかりとしましょう。



自分が食べたいものを
欲しがるようになります。



石や虫、ハッパなどを
“見る・さわる” が大好き。



おしっこの間隔が
2時間以上空くよう
なってから。



アッチ!



“指さし” “単語” は
ことばの始まりです。



2歳児の特徴



- 甘えは、大波小波でやってくる
- 遊びは全身をつかって覚える時期
- 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
これが子育ての秘訣です



キレイ、キタナイ、キモチイイ
がわかってきます。

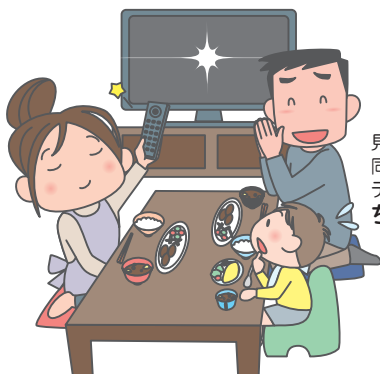


自分の世界で遊びにひたる。
これらが、創造力を展開させる
力につながっていきます。



身体をつかったダイナミックな
遊びを好むようになります。

テレビは
ごはんの後に
しようね



見る、食べるの
同時進行はむずかしい。
テレビは
ちょっと待っててね。

ある日はおとなの様に、
ある日は赤ちゃんがえり。
山道を登り降りしながら、
やがて成長していきます。



アッ!!!



興味がいっぱい、
気になったところへまっくら！
目ははなせない時期です。

仲良く遊ぼうね



物の取り合いは日常のこと。
おとなの仲立ちが必要な時期。

ウン、ウン、
あらそーなのー

あのね～
それでね～



色々な言葉が出てくる。
ゆっくり聞いてあげて。

ウンチ！

ここまでくれば、
トイレのひとりだちはすぐそこ。



これってあるある？
3歳頃までに
よくあるお悩み



ことばがなかなか増えない。
個人差があると聞くけれど、他の子が話している
姿を見ると心配になってしまう…

ことばの発達には運動やコミュニケーションの力など、様々な発達と影響し合っ中で育まれます。ことばの育ち方については、P86 も併せて見てみてください。

生活の中では子どもが関心を示している物や子どもの気持ち、状況を代弁してあげましょう。また、子どもが話した内容にことばを足して、返してあげても良いでしょう。（「ブーブ」→「ブーブ、車だね。早いね。」など。）

時には大人の気持ちも言葉で伝えましょう。子どもが状況を汲み取ることを学ぶことも大切です。





お友だちと玩具の貸し借りが難しい。手が出てしまい、相手にケガをさせてしまわないかとヒヤヒヤしてしまう。どう対応したらいいのだろう。

手が出そうだなと感じた時は声をかける、そっと手を握るなどして、なるべく未然に止められるといいですね。そして、「貸して言うんだよ」と表現方法を伝え、「お友だちも使いたいんだって」など、相手の気持ちや状況を解説しましょう。

〈手が出てしまう〉という結果に至るまでの、過程に目を向けてことばを添えていけるとよいでしょう。



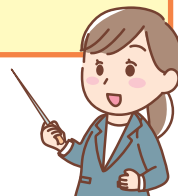
かんしゃく

癇癪がひどい。大変だけど、皆こんなもの？

癇癪は気持ちが複雑に育っている証拠です。気持ちは強くなる一方で、ことばで伝えることが難しいために、行動で表現します。表現の仕方や強さは一人一人異なるため、対応に苦労する親御さんは多いです。

やりたいことができない、言いたいことが伝わらない、眠くて機嫌が悪いなど、癇癪を起す時は原因があります。前後の行動や子どもの様子から、子どもの気持ちを代弁するとよいでしょう。その上で、代わりの案を提案したり、次の行動に気を逸らして切り換えを促しましょう。また、激しく怒った時、やりとりにならない時は危険がないように見守ったり、後ろから抱きしめてあげましょう。

自分の要求が通らない経験は発達過程において大切な経験です。大人に気持ちを受け止めてもらえたり、やりとりする中で、気持ちを立て直していく力に繋がっていきます。





第2子を出産し、上の子に我慢を強いることが増えた。赤ちゃん返りも始まって…どう対応するのがいいのかしら？

赤ちゃん返りは「私を見てほしい」というサインです。子どもは環境の変化により、不安やストレス、葛藤を感じることが増えます。赤ちゃんのお世話をしているのを見て、自分も赤ちゃんのように振る舞うことやいたずらをする事で、親の気を引こうとします。行動を叱るより、子どもの気持ちを受け止めてあげることに比重を置いてあげるとよいでしょう。家族に下の子を見てもらい、短くても親子で関わる時間があるとよいかもしれません。



トイレトレーニングを始めたいけど…どう進めていったらいいのだろう？

トイレトレーニングは以下の条件が揃ってくることが目安になります。

- ① 1人歩きができる
- ② 大人の言うことが理解でき、簡単なやりとりができる
- ③ おしっこの間隔が2時間くらい空く

実際に親がトイレに行く時に誘って見せたり、絵本やテレビでトイレへのイメージ作りをしましょう。

トイレに誘うタイミングは朝起きた時やお風呂に入る前など、生活の合間や前回おしっこした間隔を目安に誘うとよいでしょう。トイレに好きなキャラクターを貼るなど、行くことが楽しみになる環境作りも大切です。トイレでできた時は、いっぱい褒めてあげ、失敗しても叱らず、「今度は教えてね」「出て気持ちがよかったね」と声掛けしてあげましょう。

嫌がる時はトレーニングを中断して、イメージ作りのみ行ってもよいです。オムツが外れるまでには時間がかかり、個人差も大きいです。焦らず、本人のペースを確認しつつ、進めていきましょう。





落ち着きがない。
走って行ってしまうために、目が離せないわ。

小さい頃は好奇心が赴くままに動き回ります。状況を判断したり、危険を察知する力が未熟なため、ヒヤヒヤする場面も多いでしょう。理解力や行動を抑制する力が未熟なために、注意しても聞きません。しかし、「言っても分からない」と諦めずに、根気よく短いことばで伝えていくことが大切です。

移動中は手を繋ぎ、危険な時は「だめ」と短く伝えましょう。そして、走りたかった気持ちをしっかりと受け止めてあげましょう。その時になぜダメなのか、理由を伝えてあげるとよいです。続けていくと、行動とことばが結びついていき、やりとりの力が伸びてくると落ち着いてくる場合が多いです。



子育ての方法は十人いれば十通り。その子にあった対応はそれぞれです。子どもの様子を確認しながら関わっていくとヒントが得られるかもしれません。

しかし、家族だけでその子その子に合った対応を見つけていくのは難しいもの。「大変だな」、「なんか気になるな」と感じた時は専門機関も有効に活用していきましょう。「こんなことで相談にいくなんて…」と思う必要はありません。関わりや対応、環境調整の仕方などのバリエーションを増やす場として、お気軽に相談してみてください。

〈相談窓口〉

各保健センターにご相談ください。
所在地・☎はP124・125参照

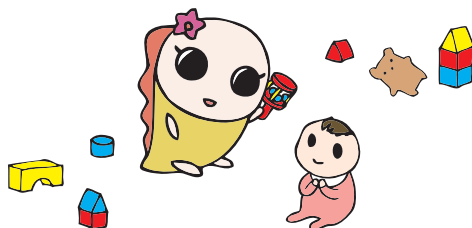


赤ちゃんの食事（離乳食）

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。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。

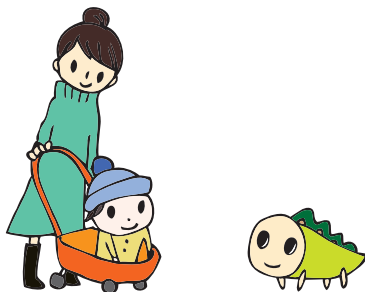
また、食事を「食べさせてもらう」から「自分で手づかみして食べる」楽しさを覚えるように環境を整え、「食べる力」を育てていきましょう。

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いだけ与える。	○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)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 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。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
	III	魚 (g)		10～15	15	15～20
		又は肉 (g)		10～15	15	15～20
		又は豆腐 (g)		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。



離乳食講習会

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（①はじめての離乳食講習会、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、区ホームページをご覧ください。

また、離乳食講習会テキストや離乳食動画を区ホームページに掲載しています。ご活用ください。



幼児の食事

～ 食生活のポイント ～

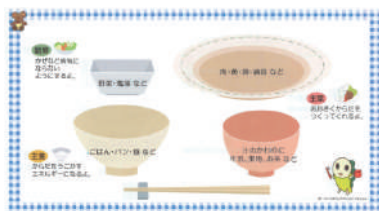
1 食べやすく！

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・適量のもので。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！

共に食事を取りながら、食べる楽しさを体験していくことで、お子さん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

☆乳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



永久歯への生えかわり

- 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かわりが始まります。
- 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、普通にみがくだけでは歯ブラシの毛先が届かないので、みが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



※乳歯の生える時期、永久歯への生えかわり時期には個人差があります。

- 自分でみがく練習もしましょう。歯ブラシは自分みがき用と仕上げみがき用を分けて用意します。ただし上手に見えても、9〜10歳頃までは保護者による仕上げみがきが必要です。子ども任せにせずに、チェックをしてあげましょう。

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回仕上げみが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。

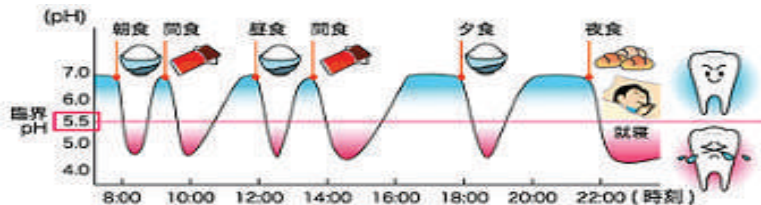
● むし歯の進行と症状

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。

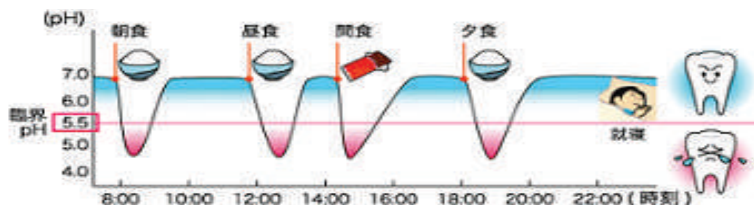
時間を決めて食べる！でむし歯予防

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）、頻繁に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。

● 頻繁に食事や間食をする場合



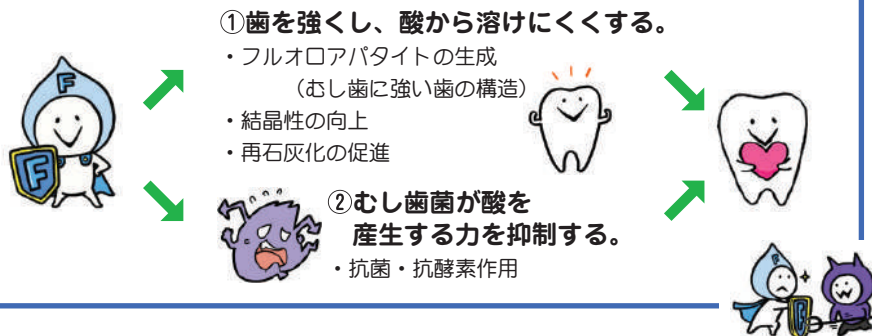
● 時間を決めて食事や間食をする場合



フッ化物(フッ素)を使いましょう

フッ化物の適切な使用は歯を強化し、むし歯予防につながります。
年に数回のフッ化物塗布や、家庭でのフッ化物配合歯みがき剤の使用をお勧めします。

☆フッ化物のむし歯予防メカニズム☆



フッ化物(フッ素) 配合歯みがき剤の選び方

毎日の歯みがきに、フッ化物配合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、フッ化物配合歯みがき剤です。
- ◎高濃度（1,450ppm以上）フッ化物配合歯みがき剤は6歳未満のお子さんには使えません。パッケージ等に記載されている使用上の注意をご確認ください。
- ◎うがいができないお子さんでも使用できます。

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。
歯が生えてきたら、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か月のお子さん

【実施場所】 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）



0歳からの歯みがき・歯科健診 （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。保健センターでは、歯みがきなどの
相談と歯科健診が受けられます。

定期的に受け、健康な歯とお口を育てましょう。

【対 象】 0歳～5歳のお子さん

【実施場所】 区内各保健センター

【内 容】 ・歯みがきやむし歯予防などの相談
・歯科医師による健診

「歯みがきデビュー教室」「0歳からの歯みがき・歯科健診」は
予約制です。詳細は、区ホームページをご覧ください。各保
健センターにお問い合わせください。



【問い合わせ】 保健センター（所在地・☎はP124、125参照）

子どもの目を守るためのポイント

1 視力の発達

就学時まで、多くの子どもは視力が1.0まで成長します。

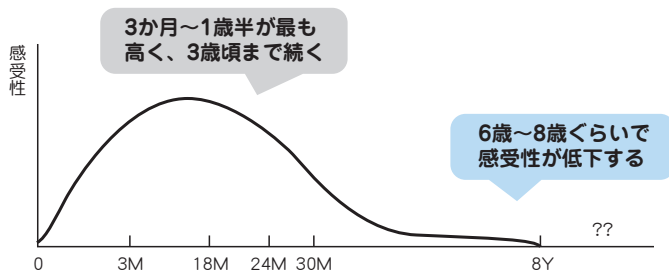


〈出典〉3歳児健診における視覚検査マニュアル 日本眼科医会

2 視力の発達には、感受性期間（臨界期）があります

視力（視覚中枢）が発達するのは、視覚刺激に感受性のある期間内です。

弱視を3歳児健診で発見することが非常に大切です、大人になってからでは、弱視の治療はできません。弱視になると、眼鏡をかけても視力が出ません。人生100年時代において、幼少期の視力発達は不可欠です。



〈出典〉形態覚遮断弱視 日本眼科学会雑誌 (91:519～544,1987 改変引用)

**3歳児健診で視力検査を行っています。
ぜひ、この機会に健診を受けましょう！**

近視を防ぐための生活習慣について



○外で過ごす時間を増やしましょう

近視の予防には「外遊び」が有効だと言われています。一見暗そうに見える建物の影や、木陰でも屋外であれば、室内と比べて近視予防に十分な照度が確保できます。

無理をせず、外での活動を取り入れるようにしましょう。

※屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に就学前のお子さんや小学校低学年のお子さんであるほど意識して、安全に取り入れるようにしましょう。

○近いところで見える作業では注意しましょう

近いところを見る作業が増えることで、近視になる確率が高まります。これまでの研究から、読書や書き物をする時は、**少なくとも30cm以上離して作業すること、30分に一度は遠くを見て連続させないこと**が近視予防に効果があると証明されています。

また、読書や書き物をする時は、十分な明るさを保つように気をつけましょう。



○タブレットや携帯電話等のデジタルデバイス使用について

デジタルデバイスが子どもの健全な成長に与える影響について、WHOは「子どもたちがデジタルデバイスを見る時間」について提言しました。

①2歳未満ではテレビやデジタルデバイスの視聴をさせないこと

②2歳～4歳では1時間をこえないこと

を推奨しています。

子どもたちの目の健康のためには、ご家族でデジタルデバイスの使い方を話し合い、視聴する時間や内容を保護者も関心を持つことが重要です。



4. 子どもを危険から守ろう

激しく
揺さぶらないで



身をのり出して



コンセントに
ピンをさして感電



タバコ・医薬品・針・電池・
ライター・ボタン・コイン・
化粧品などをなめたり、
飲んだり

ベッド柵とマットレスの
隙間に落ちて窒息



ソファ、
ベッドから転落
枕、やわらかい
布団による窒息



さわってやけど

よだれかけの
ヒモが首に
からまる



ビニール袋を
頭から
かぶって窒息



蛇口をひねって
熱湯でやけど



のこり湯で 浴槽のフタに登って
溺れる 落ちて溺れる



風呂イスを
バスタブの近くに
置かない

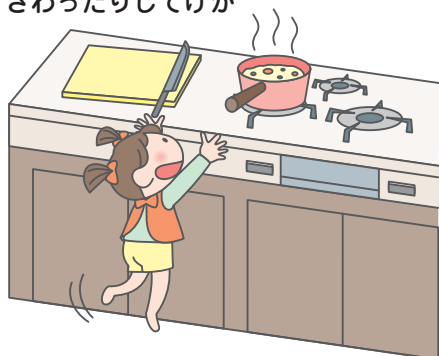
洗濯機の中に
入り込んで窒息



トイレの水の
誤飲

室内で…

包丁・ナイフ、
落したり
さわったりしてけが



テーブルクロスを
引っ張って湯をかぶる
物が落ちてけが

ポットのボタンを
押して熱湯で
やけど



階段から転落



歯ブラシを
口に入れたまま
歩き回り
転んでけが



マットで
すべって
転ぶ

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？

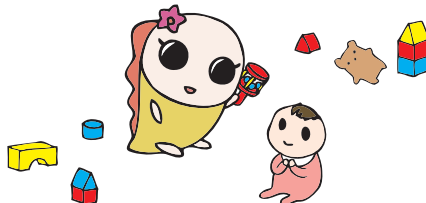
相談窓口や支援制度 (P66～87)

- ・ とりあえず聞いてほしい、教えてほしい
- ・ 赤ちゃんの夜泣き、体重が増えない
- ・ 親としてうまくやれない、悩みを聞いてほしい
- ・ まだ言葉をしゃべらない、相談先や支援制度が知りたい
- ・ 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？



幼児教育・子どもを預ける・その他 (P88～99)

- ・ どんな預け先があるの？



子どもの医療費等助成・その他の支援制度 (P100～105)

- ・ 子どもの医療費等にどんな助成があるの？
- ・ 他に支援制度はあるの？



講座・講習会 (P106～107)

- ・子育てに関する講座や講習会は
どんなところで開いているの？



親子の交流の場 (P108～113)

- ・親子で交流できる場所はどこ？
- ・子どもが遊べる場所は？



こちらもぜひご活用ください

・すぎなみ子育てサイト

区ホームページにある、妊娠・出産・子育てに役立つ情報を発信するサイトです。



・すぎラボ

すぎなみ子育てサイト内にある、杉並区民のママ＆パパボランティアによる、身近な子育て情報を発信するサイトです。



6. 相 談

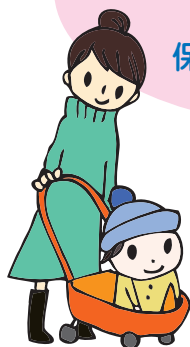
まずは身近なところで、すぐ相談



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、訪問などで相談ができます。

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、各種健康相談・講座を実施しています。

- 赤ちゃん計測相談 (詳細はP108へ)
- 離乳食講習会 (詳細はP54へ)
- 0歳からの歯みがき・歯科健診、歯みがきデビュー教室 (詳細は P59へ)
- アレルギー相談 (アレルギー専門医に相談ができます)
- グループカウンセリング (育児や家族関係の悩みなどをおしゃべりするママの会です)
- 小児救急講座 (小児科医による病気時のホームケア等の講義)
詳細は杉並区公式ホームページをご覧ください。か、担当地域の保健センターにお問合せください。

※各保健センターの所在地・☎はP124、125参照

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、子育て支援サービス・施設の利用相談や情報提供を行う窓口です。

保育施設の利用相談や申込み受付、「産前・産後支援ヘルパー」、「多胎児家庭家事・育児支援ヘルパー」、「産後ケア」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か月前から窓口予約システムで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
についてどこに
相談すればいい？

家の近くで
子どもを預ける
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 (高円寺南 3-31-3)

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)

子どもセンターや窓口予約システムの詳細は、区ホームページをご確認ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s054/1818.html>

※各子どもセンターの所在地・☎はP124、125参照



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お子さんを遊ばせながら話すことができます。
また、地域の子育て支援サービスの利用相談と情報提供も行います。
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

子ども・子育てプラザ善福寺

子ども・子育てプラザ下高井戸

※各子ども・子育てプラザの所在地、☎はP126参照



子育てサポートセンター (8:30～17:00) 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P126

※一時保育での利用は9:00～17:00（P95参照）

ふれあい保育 (10:00～昼食終了まで) 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に直接電話してください。

※各保育園の所在地・☎は、

区ホームページ『保幼（ぼよ）ナビ』

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



児童発達相談係 (8:30～17:00) 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

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 P78 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P126参照

☆面談は予約制のため、先ずはお電話ください。

対象：0～未就学児 なお、年長児で上記の「こんな時は、ご相談を」にあるご様子があり、小学校へ入学後の校内支援(学校生活を円滑に過ごすための手立て)についての相談を希望される場合は、特別支援教育課就学支援相談係へお電話ください。
(特別支援教育課の所在地・☎はP115参照)

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

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された、無報酬のボランティアです。地域の身近な相談相手として、行政や関係機関と住民との間に立ち、支援をつなぐ橋渡し役をします。

また、各地域には、児童福祉に関する相談を専門に担当する主任児童委員がいます。委員には、守秘義務があります。ご相談がある方は、まず地域福祉係にお問い合わせください。相談内容によっては、直接関係機関を紹介する場合があります。

保健福祉部管理課地域福祉係 ☎ 3312-2111(代) (内線3082,3083)

ゆうライン(相談専用窓口) 杉並子ども家庭支援センター

来所相談は9:00～17:00 電話相談は9:00～20:00

月～土曜日(祝日・年末年始・一部土曜日を除く)

※休業日については区ホームページをご覧ください。

0～18歳未満の子どもと家庭に関する総合相談窓口です。

☎ 5356-2601 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。

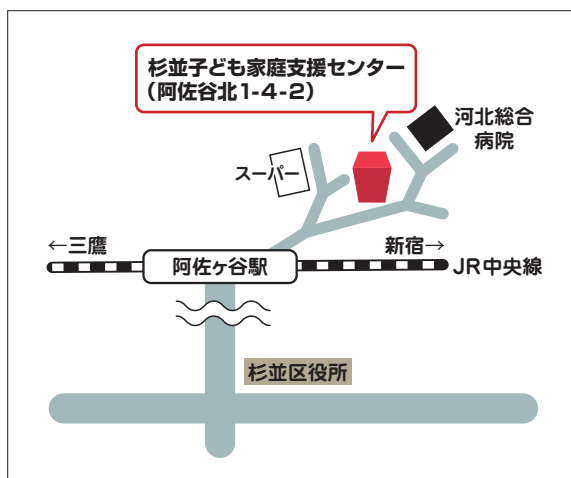
- 専門相談も行っています。(要予約)

- ・お子さんの心や行動、生活の様子の相談

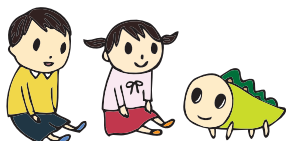
「子どものこころの相談(担当:児童精神科医)」

- ・親子・家族関係の相談

「家族相談(担当:臨床心理士)」



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/soudan/kodomo/1005380.html>



ひとり親家庭のための相談機関や支援制度

相談機関

ひとり親家庭の方のご不安やお困りごとの相談を受けつけています。

●子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎ 5307-0343

●杉並福祉事務所各事務所 ☎ P126

支 援 制 度	問い合わせ先
●就労支援 ・ひとり親自立支援プログラム策定 ・就労支援専門員による支援 ・ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金 ・ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金 ・ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援	・子ども家庭部管理課 ひとり親家庭支援担当 ☎ 5307-0343
●養育費確保支援事業	
●ひとり親家庭ホームヘルプサービス 	
●ひとり親家庭休養ホーム (区が契約している宿泊施設、テーマパークの利用料の助成)	ひとり親家庭手続きガイド 
●母子及び父子福祉資金貸付 ●母子生活支援施設	・杉並福祉事務所 各事務所 ☎ P126
●ひとり親家庭等医療費助成 ●児童育成手当・児童扶養手当	・子ども家庭部管理課 子ども医療・手当係 ☎ 5307-0785



ひとり親家庭支援制度
(右記制度以外)



児童育成手当



児童扶養手当

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。

保健センター ☎ P124、125	・月～金曜 8：30～17：00 (祝日・12/29～1/3を除く)
杉並子ども家庭支援センター ゆうライン ☎ 5356－2601	・月～土曜 (祝日・年末年始・一部土曜日を除く) 来所相談は 9：00～17：00 電話相談は 9：00～20：00 ※休業日については区ホームページをご覧ください。
東京都児童相談センター よいこに 4152電話相談 ☎ 3366－4152 聴覚・言語障害者専用 FAX 3366－6036	・月～金曜 9：00～21：00 土曜・日曜・祝日 9：00～17：00 (12/29～1/3を除く)

児童虐待の相談・連絡先

子ども家庭支援センター 月～土曜 8：30～17：00 (祝日・年末年始・一部土曜日を除く) ※休業日については区ホームページをご覧ください。	荻窪子ども家庭支援センター ☎ 5335－7877
	高井戸子ども家庭支援センター ☎ 5913－9501
	高円寺子ども家庭支援センター ☎ 3315－2800
東京都杉並児童相談所 ☎ 5370－6001	・月～金曜 9：00～17：00

東京都児童相談センター ☎ 5937-2330	虐待等緊急性のある相談 ・平日夜間（17：45以降） ・土曜・日曜・祝日（年末年始含む）
児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189（いち・はや・く）	・24時間 365日
各警察署	緊急夜間 ・杉並警察署 ☎ 3314-0110 ・荻窪警察署 ☎ 3397-0110 ・高井戸警察署 ☎ 3332-0110

子どもの発達に気になることがある時



●保健センター

☎ P124、125

●児童発達相談係

☎ P126

〈予約制〉電話受付時間 月～金 8:30～17:00

（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。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kusei/jinken/1005362.html>



すぎなみDV専用ダイヤル ☎ 5307-0622	・月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始を除く） 令和7年4月から以下のとおり変更します。 ・月・火・木・金 9:00～17:00 ・水 9:00～20:00
東京ウィメンズプラザ ☎ 5467-1721	・9:00～21:00 （年末年始を除く）
東京都女性相談支援センター ☎ 5261-3110	・月～金 9:00～21:00 （土・日・祝日・年末年始 9:00～17:00）

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。）

杉並区休日等夜間急病診療所
(荻窪5-20-1 杉並保健所2階)
☎ 3391-1599
言語・聴覚障害などの方用
FAX 3391-6099

【小児科】

- ・平日 19:30～22:30
- ・土曜 17:00～22:00
- ・日曜・祝日・年末年始 9:00～22:00

【内科、耳鼻咽喉科】

- ・土曜 17:00～22:00
- ・日曜・祝日・年末年始 9:00～22:00

【外科】

- ・日曜・祝日・年末年始 9:00～17:00
(診療の受付は、終了時間の30分前まで)

◆歯科診療（必ず、事前に電話でお問い合わせください。）

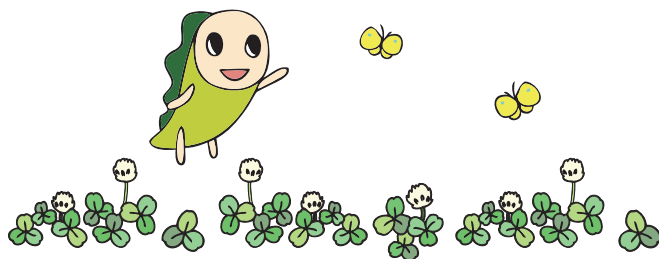
杉並区歯科休日急病診療
(荻窪5-20-1 杉並保健所5階)
☎ 3398-5666

- ・日曜・祝日・年末年始
9:00～17:00
(診療の受付は、終了時間の1時間前まで)

◆杉並区内の小児科医療機関

(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
杏林大学医学部付属杉並病院 (和田2-25-1) ☎ 3383-1281



夜でも相談できる場所は？



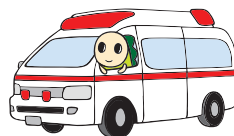
◆電話相談

杉並区急病医療情報センター ☎ # 7399 ☎ 5347-2252 言語・聴覚障害などの方用 FAX 5347-2247	医療機関案内、病気やけがの相談 ・平日 20:00～翌日9:00まで ・土日・祝日・4/29～5/5・ 8/13～8/15・12/29～1/3 9:00～翌日9:00まで ・通話記録は3か月間保存します。
東京消防庁救急相談センター ☎ # 7119 ☎ 3212-2323	医療機関案内、救急相談 ・24時間対応
東京都医療機関案内サービス 「ひまわり」 ☎ 5272-0303 言語・聴覚障害などの方用 FAX 5285-8080	都内医療機関案内（24時間対応） （コンピュータによる自動応答サービス） 保健医療福祉相談（専門相談員対応） ・月～金 9:00～20:00 （土・日・祝日・年末年始を除く）
外国語による医療情報サービス Medical Institution Information Service 「HIMAWARI」 ☎ 5285-8181	外国語で診療できる医療機関や、日本の医療制度等について案内 ・Daily 9:00～20:00 対応言語：英語・中国語・韓国語・ タイ語・スペイン語



◆携帯電話・インターネットによる医療機関検索

医療機関・薬局の検索システム
 『医療情報ネット(ナビイ)』



〈小児救急医療に関する相談、育児相談〉

◆電話相談

子供の健康相談室 (東京都福祉局) ☎ #8000 ☎ 5285-8898	・小児救急相談・子どもの健康・救急に関する相談 ・平日 18:00～翌朝8:00 ・土・日・祝日及び年末年始 8:00～翌朝8:00 ・看護師、保健師、医師が電話でアドバイスします。
---	--

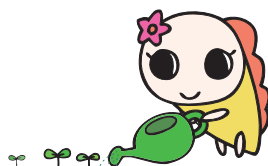
◆ウェブサイト

こどもの救急 https://kodomo-qq.jp/ (厚生労働省研究班 / (公社)日本小児科学会監修サイト)	・夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安などの情報	
東京都子ども医療ガイド https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/ (東京都管轄サイト)	・子どもの病気や発熱、ケガ、子育ての情報	

薬やたばこなど、飲んじゃった！



つくば中毒110番 ☎ 029-852-9999 (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。
大阪中毒110番 ☎ 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。
たばこ誤飲事故専用電話 ☎ 072-726-9922 (情報提供料：無料)	・365日 24時間対応 ・自動音声応答による情報提供



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

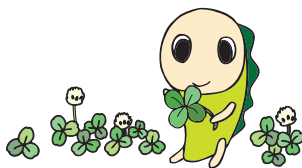


② できるだけ母乳で育てましょう



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。



赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談

SIDS（乳幼児突然死症候群）をはじめ、その他の病気・事故・流産・死産などで赤ちゃんを亡くされたご家族の精神的な支援のために、専門職（保健師又は助産師）やビフレンダー（同じ体験をしたご家族）による電話相談を行っています。

☎ 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、児童通所支援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P126参照

8. 障害のあるお子さんの相談窓口

障害者施策課

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。障害福祉サービス係へご相談ください。

相談時間：平日 8:30～17:00

- ・障害のあるお子さんの手当等の相談 障害者手当・医療係
窓口受付時間：平日 8:30～17:00

- ・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
面談は予約制です。お電話で相談日をご予約ください。

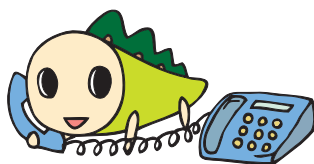
電話番号：5335－7634 **場所**：天沼3－19－16
ウェルファーム杉並4階

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：平日 9:00～17:00



9. 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。（所得制限などがあります。）

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 級程度（4 級の一部）、②愛の手帳 1～3 度程度、③日常生活において常に介護・保護が必要、もしくは著しい制限を受ける精神障害や内部障害・疾患等を持つ児童を監護する父母または養育者に支給します。（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 1～2 度程度または身体障害者手帳 1～2 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（ぼうこう直腸機能障害で高度排尿・排便機能障害の方は 4 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使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。

⑦福祉タクシー利用券の交付

下肢・体幹・内部・脳病変による移動機能障害 1～3 級（個別等級）、視覚障害1～2 級、愛の手帳 1～2 度（重度手当受給者は3度以上）、精神障害者保健福祉手帳1級の方に、タクシー利用券を交付します。自動車の燃料費助成を受けている方は、対象となりません。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 リフト付タクシー補助券の交付

精神障害者保健福祉手帳 1 級、身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの方で、日常外出時に車いすやストレッチャーを使用している方に、リフト付タクシー補助券を交付します。自動車の燃料費助成を受けている方は、対象となりません。

⑨ 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。タクシー券等の交付を受けている方は、対象となりません。

⑩ 有料道路通行料金の割引

第 1 種の身体障害者手帳が愛の手帳をお持ちの方が乗車した、自家用車等の通行料金が割引となります。

⑪ 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障害福祉サービス係までご相談ください。

⑫ 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。事前に障害福祉サービス係までご相談ください。

⑬ 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。（P78をご参照ください）

①～⑨は障害者手当・医療係

⑩は障害者手当・医療係が福祉事務所（P126参照）

⑪・⑫は障害福祉サービス係

⑬は児童発達相談係



●障害のある方への生活支援サイトの～まらいふ杉並

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



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

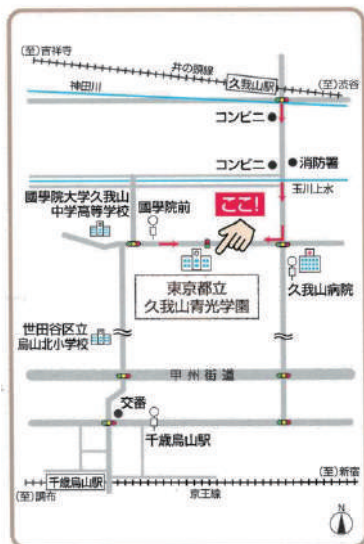
・・・など

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 世田谷区北鳥山4-37-1

電話 3300-6235

FAX 3300-7136

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

*京王線の有明線「久我山駅」下車 徒歩12分

*京王線「千歳鳥山駅」下車 関東バス(鳥01)

「久我山病院」行き 「國學院前」または「久我山病院」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ー（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 : 3323-8376

FAX : 5376-2139

HP : <https://otsuka-sd.metro.ed.jp/site/zen/>



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10分
京王・東急世田谷線／下高井戸駅より 徒歩10分
井の頭線／永福町駅より 徒歩12分

ゆっくり育つ子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

発達がゆっくりなお子さんの保護者が、安心してお話しいただける集まりです。
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情報交換しています。
託児はありませんが、お子さんを連れての参加は歓迎です！

対象

ダウン症・低体重出生・発達障害・その他
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: 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)



青空の会について

地域で長く活動している、
ダウン症やその他の知的しょうがい児の親の会です。
おしゃべりタイムには、青空の会で活動されている
先輩ママが参加してくださっています。

問い合わせ先: aozoranokai.info@gmail.com



詳細はお気軽に
上井草保健センターにお問い合わせください。

医療的ケアや障害のあるお子さんを育てる保護者の方へ

ピアカフェ マーマレード

先輩保護者とお話してみませんか？

医療的ケアを必要とするお子さんや、重症心身障害をお持ちのお子さんとそのご家族が、地域で暮らす同じような経験をお持ちのご家族と安心して話ができる場です。

対象

医療的ケアがあるお子さんや、重症心身障害をお持ちのお子さんとそのご家族
お子さんが入院中の方も参加いただけます。
(0歳～概ね小学校入学前のお子さんとその保護者)

日時

年間6回
(日程については、高井戸保健センターにお問い合わせください。)

場所

高井戸保健センター
杉並区高井戸東3-20-3 TEL：3334-4304

参加方法

管轄の保健センター(P124、125参照)または
高井戸保健センターへ電話で申し込み
保護者だけの参加也大歓迎！聴くだけでもOK！
看護スタッフも在駐しています。

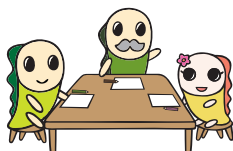
オンライン
参加や、
訪問も可能

ピアカフェでの話題

生活ルーティン、通院している病院、就労との両立、
きょうだい児、便利グッズ等何でも。

参加者の声

張りつめていた
気持ちの糸が
緩んでいくのを感じました。



参加者の声

少し肩の荷が
軽くなった気がします。

※ピアとは、仲間、同輩等、仲間同士の支えあいを意味します。
ピアスタッフは、特定非営利活動法人みかんぐみの先輩保護者です。

【特定非営利活動法人みかんぐみ】ホームページはこちら


<https://mikangumi.com>
info@mikangumi.com



ことばの育ちを促すためには

ことばの発達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

そしゃく

- ・規則正しい生活習慣や食事の時の咀嚼
- ・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大切です。

- 例) ・くすぐり遊びなど体を使った遊びを楽しむ
- ・こどもの好きな絵本で正しい音や言葉をきかせてあげる
 - ・生活の動作やお子様の興味にあわせて言葉を添える

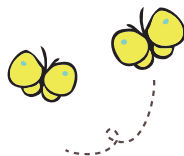
子育ての方法に決まりきったものではなく、お子様一人ひとりによって変わってきます。相談機関では、お子様に合った関わり方のアドバイスをしています。迷ったり、心配な時は一人で悩まずに、お近くの相談窓口をお尋ねください。

<相談窓口>

担当地域の保健センターにご相談ください。所在地・☎はP124・125参照



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、受け止めたうえで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、相談してみましょう。

○吃音が出た時…

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

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なくなってしまうますが、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いたします。

（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P126

10. 幼児教育(幼稚園・子供園)

幼児の「学びの場」を提供する、学校教育法に基づいた学校として、私立幼稚園 35 園、区立子供園 6 園が、豊かな遊びや体験を通して学ぶ幼児教育を行っています。また、保護者の就労や通院、リフレッシュ等に対応するため、教育時間の前後に預かり保育を実施している園もあります。

なお、幼稚園には、従来の制度から子ども・子育て支援新制度へ移行した「新制度園」と、従来の制度の幼稚園を維持している「未移行園」の 2 種類があります。

翌年 4 月入園の募集は、例年 10 月中旬頃から始まります。年度途中でも、定員に空きがある場合は、入園を受け付けている園もあります。詳しくは、各園へお尋ねください。

1 私立幼稚園（35園）

創立者の教育理念のもとに設立され、各園ともそれぞれの特色を活かした施設や園庭を備え、創意工夫溢れる幼児教育を行っています。

全園で 3 年保育を行っています。満 3 歳保育（3 歳の誕生日を迎え、3 歳児クラスへ入園するまでの幼児に対する保育）を実施している園もあります。各園の教育内容や行事などは、園のホームページ等でご覧いただけます。

○教育・保育時間

1 日の中で昼食時間を挟んだ 4 ～ 5 時間程度の教育時間を設けています。預かり保育は各園によって異なりますが、長時間の預かり保育や、夏休み等の長期休業期間に保育を実施している園もあります。

○保育料

幼児教育・保育無償化により、新制度園は基本無料です。未移行園は園ごとに異なりますが、無償化上限額（月額 35,000 円）までは無料になります。但し、保育料に含まれない経費（施設整備、教材、行事、給食費等）は、無償化の対象外です。

2 区立子供園（6園）

幼児教育及び保育を一体的に行う杉並区独自の幼保一体化施設です。国が定めた「認定こども園」とは異なり、3年保育を実施している新制度幼稚園です。

子供園では、短時間保育児と長時間保育児が同じ学級で一緒に過ごし、共に活動しています。また、子育て支援事業として在園児の一時保育（有料）を実施しています。

○教育・保育時間

・短時間保育（例：5歳児の教育時間）

月曜日から金曜日 9:00～14:00（月2回程度 9:00～11:45）

・長時間保育 P 93参照

○保育料

新制度園のため、幼児教育・保育無償化により無料です。但し、保育料に含まれない経費（教材、行事、給食費等）は無償化の対象外です。

区ホームページ「保幼(ぼよ)ナビ」に私立幼稚園・区立子供園の一覧を掲載しています。

(私立幼稚園)



(区立子供園)



杉並区保育所・幼稚園案内アプリ「すぎぼよ」から詳細地図をご確認いただけます。
(下記からダウンロード可)



(iPhone 端末用) (Android 端末用)



杉並区私立幼稚園連合会のホームページに各園の案内(詳細)・一覧が掲載されています。

URL : <https://www.ans.co.jp/u/suginami/>

11. 子どもを預ける

区分	い つ も 預 け る		
	認可保育所	小規模保育事業所	
主 な 特 徴	● 保育園によって受入の週数・月齢が異なる。 ● 設備、保育士配置はどちらも国の基準を満たしている。 ● 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。 ● 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。	● 利用定員6～19名の認可事業。 ● 0歳児から2歳児まで。 ● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。 ● 開所時間は認可保育所と同じ。 ● 延長保育は施設によって異なる。	
利 用 条 件 他	● 保護者が就労または疾病等の事由により、家庭で子どもに必要な保育を行うことが困難な状態のとき。 (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 ● 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。 ● 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)	● 認可保育所と同じ。	
問 合 せ	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。(保育課認定・入園係) 保育課認定・入園係 ☎ 3312-2111(代)		



区ホームページ
『保幼(ぼよ)ナビ』
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kosodate/navi/index.html>



iPhone 版 ▶
<https://goo.gl/pesd1D>
App Store からダウンロード



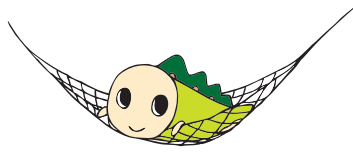
Android 版 ▶
<https://goo.gl/ykWK17>
Google Play でダウンロード



い つ も 預 け る

	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
	● 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）を一緒に保育する認可事業。 ● 0歳児から2歳児まで。 ● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。 ● 開所時間は認可と同じ。延長保育は施設によって異なる。	● 利用定員5名以下の認可事業。 ● 0歳児から2歳児まで。 ● 設備、保育士配置はどちらも区の基準を満たしている。 ● 開所時間は施設によって異なる。	● 保育者を自宅へ派遣し、1対1で保育を行う認可事業。 ● 保育時間は事業者によって異なる。
	● 地域枠については認可保育所と同じ。	● 認可保育所と同じ。	● 認可保育所と同じ。 ● 認可保育所等に入所ができない場合に限り利用可能。 ● 保育料とは別途、派遣保育者の交通費が必要。
	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。（保育課認定・入園係）		
	保育課認定・入園係 ☎ 3312-2111(代)		

区分	い つ も 預 け る		
	グループ保育室	家庭福祉員・ 家庭福祉員グループ	
主 な 特 徴	● 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。 ● 生後7週目から2歳児まで。 ● 開所時間 7：30～18：30	● 資格をもつ保育経験者が、自宅の一室等で保育する。 ● 生後7週目から2歳児まで。 ● 保育時間 8：30～17：00	
利 用 条 件	● 利用条件は認可保育所と同じ。 ● 保育料は保育時間によって異なる。 ※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。	● 利用条件は認可保育所と同じ。 ● 保育料は基本料金と雑費による。 ※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。	
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。(保育課認定・入園係)		
問 合 せ	申し込み・問い合わせは 直接各施設へ		



い つ も 預 け る

	子供園 長時間保育	認証保育所	企業主導型 保育事業所
	●杉並区独自の幼保一体化施設。 ●3歳から5歳まで(6園)。 ●開所時間 7:30~18:30	●東京都が定める基準を満たし、認証を受けた保育施設。 ●A型は産休明けから小学校就学前まで。 ●B型は産休明けから2歳児まで。 ●開所時間 13時間以上	●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。 ●設備、保育士配置はどちらも国の基準を満たしている。 ●開所時間・延長保育は施設によって異なる。
	●保護者の就労等のため、長時間保育を必要とする幼児。 ●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)	●A型は月120時間以上の利用が必要な時。 ●保育料は子どもの年齢・利用時間によって異なる。 ※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。	●利用料 施設、利用時間によって異なる。 ●幼児教育・保育無償化対象施設。 内容は施設による。
	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。(保育課子供園・幼稚園係)		
	保育課子供園・幼稚園係 ☎ 3312-2111(内線1383)	申し込み・問い合わせは 直接各施設へ	

区 分	一 時 的 に 預 け る		
	定期的に預ける(通園)		
	保育所で預かる (乳児等通園支援事業(誰でも通園制度))	私立幼稚園で預かる (多様な他者との関わりの機会の創出事業)	
主 な 特 徴	●保護者の就労要件を問わず、月10時間を上限に定期的な預かりを行う。 ●実施施設は区ホームページ等でお知らせ予定。 ●区内在住の保育所、幼稚園、認定こども園及び企業主導型保育事業を利用していない満3歳未満の子どもが対象。	●保護者の就労要件を問わず、定期的な預かりを行う。 ●実施施設は区ホームページ「私立幼稚園・区立子供園・認定こども園」のページを参照。 ●区内在住の保育所、幼稚園、認定こども園及び企業主導型保育事業を利用していない子どもが対象。	
	利用条件	●利用料金などの利用条件の詳細は、施設によって異なる。	●受入れ歳児、預かり時間、利用料金などの利用条件の詳細は、施設によって異なる。
他	利用する場合は、事前登録をする必要がある。		
問 合 せ	制 度: 保育課事業計画調整係 事前登録: 保育課認定・入園係 ☎ 3312-2111(代)		申し込み・問い合わせは 直接各私立幼稚園へ



一時的に預ける	
一時保育 	
子育てサポートセンターで預かる (P126参照)	ひととき保育で預かる(5か所) (P127参照)
●生後6か月から小学校就学前まで対象。 ●定員2名(子育てサポートセンター宮前) ●定員2名(子育てサポートセンター今川) ●利用日時 月～土 9:00～17:00	●6か月から小学校就学前まで対象。 (定員・開所日時などは施設により異なります)
●家庭で保育をしている人が通院・仕事・リフレッシュ等で一時的に子どもを預けたいとき。 ●利用料 1時間 500円 ●食事代 1食 200円 ●同一月内に2センター合わせて4回まで利用可。 ●初めて利用する場合は、事前登録(施設ごと)が必要です。 ※幼児教育・保育無償化適用になる場合があります。	●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。 ●利用料 1時間 800円 ●初めて利用する場合は、事前登録(施設ごと)が必要です。 ●乳幼児親子が集える「つどいの広場」も併設しています。(3か所) 問い合わせは各施設へ。 ※幼児教育・保育無償化適用になる場合があります。
申し込みについては、 区ホームページをご確認ください。  問い合わせは直接各施設へ	地域子育て支援課子育て支援係
	申し込み・問い合わせは 直接各施設へ

区分	一時的に預ける	
	一時保育 	
	子ども・子育てプラザで預かる (5か所) (P126参照)	
主な特徴	●生後6か月から小学校就学前まで対象。 ●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） 定員 6名（子ども・子育てプラザ高円寺） 定員 6名（子ども・子育てプラザ善福寺） ●開所日時 月～金 9：00～17：00 土 9：00～16：00 ●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。	
利用条件	●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。 ●利用料 1時間 800円 ●初めて利用する場合は、事前登録（施設ごと）が必要です。 ※幼児教育・保育無償化適用になる場合があります。	
その他	※子ども・子育てプラザ下井草、子ども・子育てプラザ下高井戸では一時預かりを行っていません。	
問合せ	地域子育て支援課子育て支援係	
	申し込みは区ホームページをご確認ください。 問い合わせは直接施設（一時預かり担当窓口）へ 	



一時的に預ける		
一時保育		杉並ファミリー サポートセンター 
	私立保育園で預かる	
	●対象月齢・定員・開所日時などは施設により異なります。 ●実施施設は区ホームページ「保幼(ぼよ)ナビ」をご覧ください。	●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。 ●区内在住でおおむね10歳までの子どもが対象。 ●利用時間 6：00～22：00
	●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 ●その他の条件については、直接各保育園へお問い合わせください。	●入会面談のうえ、会員登録をした方。 ●主な内容 ・保育園、幼稚園への送迎とそれに伴う預かり。 ・学校の放課後、または学童保育終了後の子どもの預かり。 ・保護者の急用時の子どもの預かり。 ●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 ※幼児教育・保育無償化制度の適用になる場合があります。
	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	一時的に預ける	
	緊急一時保育	子どもショートステイ 
主な特徴	●区立保育園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。 ●生後4か月から小学校就学前までの健康な子どもが対象。 ●利用期間は1か月以内。 (出産は2週間以内)	●子どもを区内の児童養護施設・乳児院において、宿泊で預かる。 ●区内に住所を有する家庭の12歳以下(小学生まで)の児童が対象。 1回概ね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)
利用条件 その他	●家庭で保育をしている保護者が出産や入院等で一時的に保育ができず、親族等の協力を得られないとき。 ●預かり時間 8:30～17:00 (朝夕それぞれ1時間ずつ延長可。 最長で7:30～18:00) ●費用 ・児童一人につき1日1,300円。 ただし、延長した場合は1時間につき400円加算。 ・生活保護世帯・非課税世帯等は免除になります。 ・子育て応援券は利用できません。 ●詳しくは保育課保育支援係までお問い合わせください。 (※保護者の症状等によってはお預かりできない場合があります。)	●保護者の出産や病気などで一時的に子どもの養育ができないとき。 ●費用 (1泊2日) ・2歳未満…5,000円 (1日増えるごとに2,500円) ・2歳以上…4,300円 (1日増えるごとに2,150円) ・生活保護世帯・非課税世帯は免除になります。
問合せ	保育課保育支援係 ☎ 3312-2111 (内線1389・1354)	杉並子ども家庭支援センター ゆうライン ☎ 5356-2601



区分	一時的に預ける		
	病児・病後児保育 (P127参照) 	ベビーシッター	ベビーホテル
主な特徴	保護者の就労等で保育施設等に通っている子どもが、病気等で登園できない場合に一時的に預かる。	料金、時間、サービス内容等は事業者によって異なる。	料金、設備、保育内容等は施設によって異なるので、見学してから利用の方が良い。
利用条件 その他	- 病気にかかっているまたは回復期にあり、保護者の就労等で家庭で保育を受けることができない子ども - 生後5か月から小学校就学前まで - 杉並区内の保育施設に通園している子ども (ただし、杉並区民の場合は、区外の保育施設等に通園している子どもも含む) ※幼児教育・保育無償化適用になる場合があります。 ※利用料変更制度があります。 	- 申し込みは、直接ベビーシッター事業者 - 双子の方は、費用の一部を助成されることがあります。 ※幼児教育・保育無償化適用になる場合があります。 ※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)認定事業者を利用することで区の補助が受けられる場合があります。詳しくは、地域子育て支援課子育て支援係までお問い合わせください。 	誰でも利用することができる。 ※補助金等は条件により、交付対象となる。
問合せ	保育課保育支援係 ☎ 3312-2111 (内線1389・1354)	(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)	直接施設に 申し込む

12. 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。

○子どもの医療費助成



〈助成内容〉

出生から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子どもが対象です。医療機関などで診療、調剤などを受けたときに支払う保険診療に係る自己負担分を助成します（入院時食事療養標準負担額を除く）。

〈問い合わせ〉 子ども家庭部管理課子ども医療・手当係
☎ 5307-0785

○小児慢性特定疾病

〈助成内容〉

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です。保険診療にかかる自己負担分の医療費の一部を助成します。所得等に応じて月額自己負担額が違います。

○日常生活用具給付



〈助成内容〉

小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方が対象です。たん吸引器等の日常生活用具を給付します。

ご家庭の所得等に応じて、費用の一部負担があります。

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P124、125

○大気汚染医療費助成



〈助成内容〉

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です。

慢性気管支炎、気管支ぜん息、ぜん息性気管支炎、肺気しゅ及びその続発症で、保険治療の自己負担分を助成します。（ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。）

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P124、125



○療育給付



〈助成内容〉

18歳未満の子どもが結核で入院した場合の保険治療の自己負担分を助成します。

日用品（療養生活に必要な物品など。）

〈問い合わせ〉 杉並保健所保健予防課 ☎ P124、125

○養育医療



〈助成内容〉

出生体重2,000g以下又は身体機能が未熟な赤ちゃんが入院した場合の保険治療の自己負担分を助成します。（入院時食事療養標準負担相当額を含む。）

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P124、125

○自立支援医療（育成医療）



〈助成内容〉

18歳未満の子どもが対象です。

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治療の自己負担分を助成します。（ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。また、所得等に応じ一部負担金あり。）

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P124、125

○精神医療

〈助成内容〉

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治療の自己負担分を助成します。（ただし、入院時食事療養標準負担相当額を除く。）

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P124、125

13. 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	わ	け	せ
先	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内
容	主	な	内

主 な 内 容	問 い 合 せ 先
国民健康保険料の産前産後軽減	・出産（予定）月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間）の保険料の軽減 ※令和5年11月1日以降に出産された方で、その方の令和6年1月以降の保険料を対象とします。 ※世帯の保険料が最高限度額に達している場合、軽減申請をされても保険料が変わらないことがあります。 ※軽減を受けるには、手続きが必要です。
国民年金保険料の産前産後免除	・出産（予定）月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間）の保険料の免除 ※平成31年2月1日以降に出産された方が対象 ※すでに他の免除制度や猶予制度を受けている方も新たに手続きが必要です。
会社からマタハラを受けたとき	・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

【母健連絡カード（母性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、「母健連絡カード」を利用しましょう。

※「母健連絡カード」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。

<https://www.mhlw.go.jp/www2/topics/seido/josei/hourei/dl/20000401-25-2.pdf>



車いすの短期貸出

子どもがケガなどで一時的に車いすを必要とする場合には、原則1か月以内の短期貸出を行っていますので杉並区協までご連絡ください。

詳しくは、杉並区社会福祉協議会 地域支援課連携推進係

☎ 5347-2064までお問い合わせください。

<https://www.sugisyakyo.com/renkei/kurumaisu.html>



14. 就学前の教育的支援

就学前教育支援センター（愛称：すぎっこひろば）

幼児期は、生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要な時期です。就学前教育支援センターでは、幼児期における質の高い教育を推進する拠点として、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・能力の向上を図っています。また、併設の成田西子供園と連携し、就学前教育の実践的研究を行う施設として、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っています。

【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 すぎっこひろば

検索



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



主な取組内容

▶ 就学前教育の調査・研究

就学前教育支援センターに併設する成田西子供園と連携・協働した実践的研究に加え、他の子供園において教育課題研究を行い、研究成果を区内就学前教育施設に発信・共有することにより、就学前教育の質の向上を図っています。

また、就学前教育支援センター内に設置した資料センターでは、保育者を対象に、少人数実践研修を実施するほか、書籍・資料等の閲覧・貸出しを行っています。

▶ 就学前教育施設の保育者の資質向上

区内就学前教育施設の保育者を対象とし、幼児の主体的な遊びを充実させる環境づくりや援助の仕方を習得するための幼児教育研修、保育者の選んだテーマを少人数で学び理解を深める保育実践研修、幼児期における特別支援教育の基礎を学ぶ特別支援教育研修等を実施しています。

加えて、就学前教育支援センターの幼児教育アドバイザーによる就学前教育施設への情報提供・相談支援を実施し、就学前教育施設の保育者の資質向上を図っています。

▶ 幼保小連携の推進

小学校全校において、「幼保小接続期カリキュラム・連携プログラム」に基づく幼保小連携（交流活動、保育者と小学校教員の連携など）の取組を一層推進するため、就学前教育推進チームが学校を訪問し、幼保小連携担当者の支援を実施しています。また、小学校、子供園、私立幼稚園、区立保育園、私立保育園の代表者による幼保小連携連絡会を開催し、幼保小連携の取組状況等について情報交換を行っています。

▶ 特別な支援を要する幼児への教育的支援

教育専門職と心理専門職による子供園及び私立幼稚園への巡回指導に加え、区内就学前教育施設の保育者を対象に相談員が専門的な見地から助言を行う教育支援相談を実施し、区内就学前教育施設全体の就学に向けた教育的支援の充実を図っています。

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

テーマや日時は区ホームページ、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P124、125参照



子ども・子育てプラザ

区内7か所の子ども・子育てプラザで、子育て支援講座のほか、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。

各子ども・子育てプラザ発行の「子ども・子育てプラザニュース」に掲載します。区ホームページでもご確認いただけます。

詳しくは、各子ども・子育てプラザにお問い合わせください。

所在地、☎はP126参照

(児童館情報>子ども・子育てプラザからのお知らせ)



児童館

区内25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。区ホームページでもご確認いただけます。

詳しくは、各児童館にお問い合わせください。

所在地、☎はP128参照

(児童館情報>児童館からのお知らせ)



子育てサポートセンター

育児講座や遊ぼう会などを開催し、子どもの発達など子育てに関する情報を提供します。

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P126参照



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「杉並区立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、P34、35参照

図書館	所在地	電話番号
中 央	荻 窪3-40-23	3391-5754
永 福	永 福3-51-17	3322-7141
柿 木	上 井 草1-6-13	3394-3801
高 円 寺	高円寺南2-40-24	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

保健センターでは、子育てに関する相談や赤ちゃん連れで集まる交流を行っています。（月1回、予約制）

「赤ちゃん計測相談」

○対象：1歳の誕生日まで

（荻窪保健センターは7か月になるまで）

○内容：身長・体重測定

保健師・栄養士・歯科衛生士への相談

近い月齢のお子さんを子育て中の保護者同士の交流

○申込方法：杉並区のホームページ「赤ちゃん計測相談」の申し込みフォームから、または電話で希望する保健センターにお申し込みください。



杉並区ホームページ
「赤ちゃん計測相談」



つどいの広場

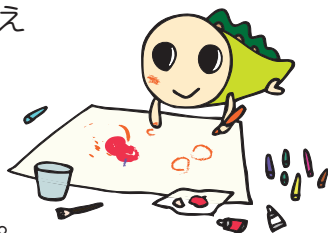
乳幼児親子や妊娠中の方々が気軽に立ち寄り、親子でゆったり遊んだり、おしゃべりしたり、ほっとできる場所です。楽しく自由に過ごしながら、子育てに関する情報交換や育児相談ができます。

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。

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P127参照

<https://www.city.sugami.tokyo.jp/s054/1135.html>



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。

なかには子育て中の方が中心となって集まり、交流できる「子育てきずなサロン」があります。気軽に参加してください。

※開催状況は杉並区社会福祉協議会のホームページをご覧ください。か、地域支援課地域福祉推進係（☎ 5347-1017）までお問い合わせください。

<https://www.sugisyakyo.com/suishin/kizuna.html>



児童館

乳幼児親子のひろば“ゆうキッズ”に来てみませんか？

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・悩み等を分かち合いましょう。

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を実施しています。全館で、ねんねの赤ちゃんと保護者向けのつどいも行い、皆さんをお待ちしています。

どの児童館にも、乳幼児親子が使える「乳幼児室」や「乳幼児コーナー」があります。

所在地、☎はP128参照



～ねんねの赤ちゃんも

児童館の「ゆうキッズスタート」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める人、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支え合える、そんな場所です。

0歳の赤ちゃんも安心して過ごせるベビールームや身体を使って元気に遊べるプレイホールなどがあります。

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、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P126参照



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、小さなお子様が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9:30～16:30です。なお、稼働時間内でも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。





【問い合わせ】みどり公園課

☎ 3312-2111 (内線3572)

杉並区
公園マップ



子どもプレーパーク

区内の公園等において、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。

実施する場所・日時は、区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、区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。

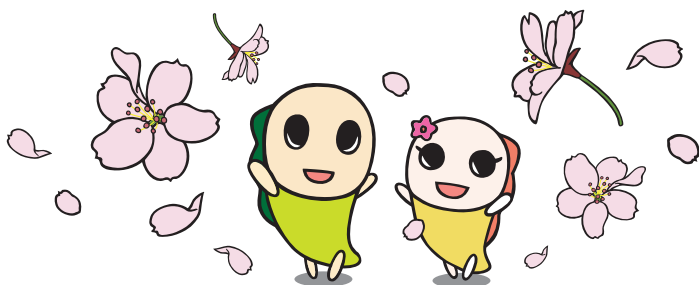
【問い合わせ】 特別支援教育課就学支援相談係

☎ 5929-9481

所在地 成田西2-24-21

杉並区 就学支援相談

検索



就学援助制度

国公立の小・中学生の保護者に対し、学用品費など学校に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

検索



【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

検索

分館：天沼 3-23-1 天沼弁天池公園内 ☎ 5347-9801

杉並区 郷土博物館分館

検索



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

小学校・中学校・特別支援学校一覧

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
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

小 学 校	所在地	電話番号
富士見丘小学校	久 我 山 2-19-1	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

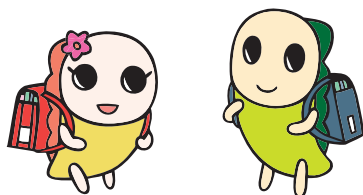
中 学 校	所在地	電話番号
高南中学校	和 田 3-40-10	3313-1361
杉森中学校	阿佐谷北 5-45-24	3330-3431
阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南 1-17-3	3314-2261
東田中学校	成 田 東 3-19-17	3313-1461
松溪中学校	荻 窪 2-3-1	3392-7328
天沼中学校	本 天 沼 3-10-20	3390-0161
東原中学校	下 井 草 1-28-5	3390-0148
中瀬中学校	下 井 草 4-3-29	3399-2196
井荻中学校	今 川 2-13-24	3399-0148

中 学 校	所在地	電話番号
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	上高井戸 2-16-13	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 小学部	堀 ノ 内 1-19-25	3313-0561
済美養護学校 中学部 (令和7年9月頃移転)	堀 ノ 内 2-5-26	移転後は未定

区ホームページから各学校のホームページへもアクセス
することができます。

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



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、子どもの保育にあたれない家庭のお子さんを対象とした、下校後の生活の場です。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

保護者が就労、病気などにより、子どもの保育にあたれない家庭のお子さんで、区内在住又は区内へ通学する小学生です。

※重度重複障害のあるお子さんは、四宮森学童クラブ・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～18:00
	学校休業日（夏休み等）	8:00～18:00
	利用時間延長	18:00～19:00
土 曜	学校がある日	下校後～17:00
	学校休業日（夏休み等）	8:30～17:00

※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		

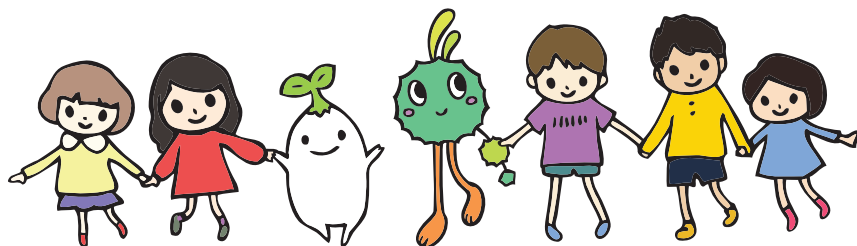
※利用料等の減免、おやつ代の助成は、申請が必要です。

【問い合わせ】

児童青少年課 ☎ 3393-4760



※各学童クラブの所在地、☎はP128、129参照。



放課後等居場所事業

区立の小学校施設を活用した、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

当该校に在籍する小学生のほか、国立・私立等その他の学校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～18:00
	学校休業日（夏休み等）	8:00～18:00
土 曜	学校がある日	放課後～17:00
	学校休業日（夏休み等）	9:00～17:00

※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7年4月現在）

杉並第二小学校、杉並第三小学校、杉並第七小学校、杉並第九小学校、東田小学校、桃井第一小学校、桃井第二小学校、桃井第三小学校、桃井第五小学校、井荻小学校、沓掛小学校、高井戸第三小学校、浜田山小学校、大宮小学校、済美小学校、松ノ木小学校、久我山小学校、永福小学校、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開放指導員が見守る中、一定のルールの下で利用することができます。

◎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。

※荒天・高温・光化学スモッグ等の状況により、臨時に中止する場合があります。

◎実施校（令和7年4月現在）

杉並第一小学校・杉並第三小学校・杉並第六小学校・杉並第七小学校・西田小学校・馬橋小学校・桃井第一小学校・桃井第四小学校・四宮小学校・荻窪小学校・沓掛小学校・高井戸小学校・高井戸第二小学校・高井戸第三小学校・高井戸第四小学校・松庵小学校・堀之内小学校・和田小学校・方南小学校・八成小学校・三谷小学校・高井戸東小学校・天沼小学校



利用日時などは、下記までお問合せください。

【問い合わせ】

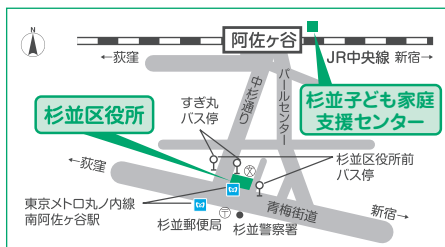
学校支援課学校開放担当 ☎ 5307-0764



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

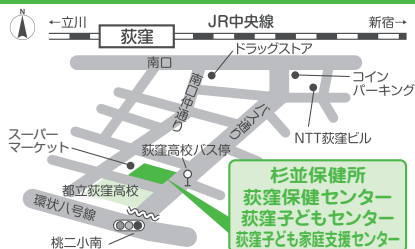
子どもセンター	所在地	電話番号
荻窪子どもセンター	荻 窪 5-20-1 杉並保健所 4 階	5347-2081
高井戸子どもセンター	高井戸東 3-20-3 高井戸保健センター 1 階	5941-3839
高円寺子どもセンター	高円寺南 3-31-3 1 階	3312-2811
上井草子どもセンター	上 井 草 3-8-19 上井草保健センター 1 階	3399-1131
和泉子どもセンター	和 泉 4-50-6 和泉保健センター 1 階	3312-3671

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	阿佐谷北 1-4-2	5356-2602
荻窪子ども家庭支援センター	荻窪 5-20-1 杉並保健所 4 階	5335-7877
高井戸子ども家庭支援センター	浜田山 4-18-31 2 階	5913-9501
高円寺子ども家庭支援センター	高円寺南 3-31-3 2 階	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)

☎3391-0015 FAX3391-1926
〒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

高井戸保健センター

☎3334-4304 FAX3334-4525
〒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

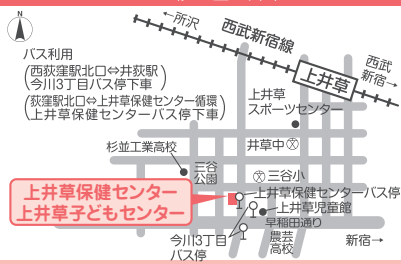
☎3311-0116 FAX3311-4871
〒166-0003 杉並区高円寺南3-24-15



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・和田・高円寺北・
高円寺南・松ノ木

上井草保健センター

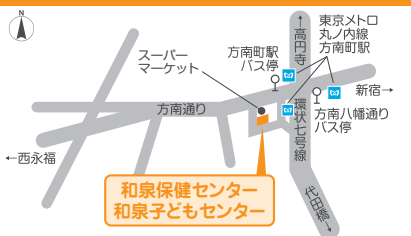
☎3394-1212 FAX3394-6330
〒167-0023 杉並区上井草3-8-19



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

和泉保健センター

☎3313-9331 FAX3313-4384
〒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



サポート施設	所在地	電話番号
児 童 発 達 相 談 係	天 沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 4 階	5335-7634
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 - 宮 前	宮 前 2-24-38 (宮前保育園内)	3333-4699
セ ン タ - 今 川	今 川 3-3-18 (今川保育園内)	3394-3935

福祉事務所	所在地	電話番号
荻 窪 事 務 所	天 沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 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

P128~131 参照	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 (一時預かり専用電話) 3328-6561
B-2 北★	子ども・子育てプラザ天沼	天 沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 1 階	5335-7319 (一時預かり専用電話) 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 (一時預かり専用電話) 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 3315-0395
D-3 南★	子ども・子育てプラザ高円寺	高円寺南 2-52-2	(一時預かり専用電話) 6383-2616
B-1 北★	子ども・子育てプラザ善福寺	善福寺 1-18-9	3395-1576 (一時預かり専用電話) 3395-9122
F-2 南★	子ども・子育てプラザ下高井戸	下高井戸 4-19-6	3304-0260

ひととき保育	所在地	電話番号
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3-26-14 ドミトリー上荻Ⅱ 1階	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

病児保育室	所在地	電話番号
ちぎら医院病児保育室 ラビットルーム	西 荻 北3-4-4	6765-7771
すぎなみ病児保育室 しーず(seeds)	和 田2-25-1	5340-7895
東京衛生病院病児保育室 こひつじハウス	天 沼3-7-14	3392-8880
たむら医院病児保育室 こねこ	南 荻 窪3-25-19	070-3195-0100
Picoチャイルドケア	久 我 山4-2-15	5941-5515

ㇿ

ㇿ

ㇿ



P128~131 参照		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 (学)	阿佐谷北 1-1-1	3337-7481
C-2	北 2	天 沼 (学)	天 沼 1-6-25	3398-8717
A-2	北 3	井 草 (学)	井 草 2-15-15	3390-9666
B-1	北 4	今 川 (学)	今 川 3-3-18	3394-5302
D-2	南 2	荻 窪 (学)	荻 窪 2-40-2	3391-0017
A-1	北 5	上 井 草 (学)	上 井 草 3-6-24	3390-2228
C-2	北 6	上 荻 (学)	上 荻 1-20-13	3392-2356
E-2	南 3	上高井戸 (学)	高井戸東 1-18-5	3304-4773
D-3	南 4	高円寺東 (学)	高円寺南 1-7-22	3315-1802
D-3	南 5	高円寺南 (学)	高円寺南 3-24-15	3315-1866
A-1	北 7	四宮森 (学)	上 井 草 2-41-11	3395-1574
D-1	南 6	松 庵 (学)	松 庵 2-23-34	3334-0067
B-1	北 8	善福寺北 (学)	善 福 寺 3-13-10	3396-7936
E-1	南 7	高井戸 (学)	高井戸西 2-5-10	3334-0902
E-1	南 8	高井戸西	高井戸西 1-17-5	3332-0438
D-1	南 9	西荻南 (学)	西 荻 南 3-5-23	3334-0903
F-3	南 10	方 南 (学)	方 南 1-51-7	3323-6105
E-3	南 11	堀ノ内東 (学)	堀 ノ 内 3-49-19-101	3315-7923
B-2	北 9	本天沼 (学)	本 天 沼 3-34-35	3395-3803
E-3	南 12	松ノ木 (学)	松 ノ 木 2-33-6	3315-6028
C-3	北 10	馬 橋 (学)	高円寺北 4-2-17	3330-0794
E-1	南 13	宮 前 (学)	宮 前 4-15-13	3332-0455
D-1	南 14	宮前北 (学)	宮 前 3-29-6	3332-0431
B-1	北 11	桃 井 (学)	桃 井 2-10-9	3396-4527
E-3	南 15	和田中央 (学)	和 田 1-38-18	3382-0400

➡ (学)は学童クラブを実施。

単独学童クラブ	所在地	電話番号
井荻	善 福 寺 1-11-11	5382-8330
和泉学園	(校外育成室) 和 泉 2-36-11	5300-5081
	(校内育成室) 和 泉 2-17-14 杉並和泉学園内	3323-6107
今川北	今 川 2-22-23	3397-1201
永福南	永 福 2-6-12	3322-6148
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
沓掛	清 水 3-1-9 沓掛小学校内	6913-9885
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
杉三	高円寺南 1-15-13 杉並第三小学校内	5929-7531
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
高小	高井戸西 2-2-1 高井戸小学校内	3247-2231
高三	下高井戸 4-16-24 高井戸第三小学校内	3303-0563
高二	久 我 山 4-49-1 高井戸第二小学校内	3332-7812
西田	荻 窪 1-38-15 西田小学校内	5335-7753
八成	井 草 2-25-4 八成小学校内	3301-1260
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
富士見丘	久 我 山 2-19-1 富士見丘小学校内	3247-8320
堀ノ内南	堀 ノ 内 1-9-26	3316-5090
松ノ木小	松 ノ 木 1-2-26 松ノ木小学校内	3316-9294
松ノ木第二	松 ノ 木 3-3-4 ケア24松ノ木2階	3314-1151
宮前北第二	宮 前 2-12-1 宮前中学校内	3332-8530
桃一	桃 井 2-6-1 桃井第一小学校内	3396-8431
桃五	下 井 草 4-23-8	3399-5185
桃三	西 荻 北 2-10-7 桃井第三小学校内	3396-3501
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

1 阿佐谷

2 天沼

3 井草

4 今川

5 上井草

6 上荻

7 四宮森

8 善福寺北

9 本天沼

10 馬橋

11 桃井

1

2

A

B

C





杉並区全域



2



3

- 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
 - ★ 善福寺



D

E

F







子育て便利帳

令和7年度版

令和7年3月発行

登録印刷物番号

06-0080

編集・発行 杉並区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 3312-2111 (代)

本書は令和7年4月以降の課名で表記しています。

区ホームページでご覧になれます。<https://www.city.suginami.tokyo.jp>



