

妊娠～入学まで使える

書き込み式カレンダー

妊娠・出産は各種手続きや届出が多く、しっかり管理しないと
申請し忘れていた！なんてことも。
妊娠週数や子どもの月齢ごとに
カレンダーで管理すると便利です。

妊娠がわかってから
出産まで

マタニティカレンダー

▶P5

出産から
小学生になるまで

子育てカレンダー

▶P6



便利な使い方

日付を書き込んで
正確なタイミングを
確認しよう。



チェックの記入欄が
あるので“やることリスト”
としても使える。



ボードや
冷蔵庫に貼って、
家族で共有しよう。



マタニティカレンダー

妊娠～出産



妊娠初期				妊娠中期			妊娠後期			分娩	赤ちゃんの誕生 Happy birthday!	
月数	2か月 (4～7週)	3か月 (8～11週)	4か月 (12～15週)	5か月 (16～19週)	6か月 (20～23週)	7か月 (24～27週)	8か月 (28～31週)	9か月 (32～35週)	10か月 (36～39週)	出産予定日		
日付記入	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/	誕生日	
赤ちゃんの様子	身長 0.6～18cmくらい 体重 0.7～120gくらい			身長 25～35cmくらい 体重 300～1,000gくらい			身長 40～50cmくらい 体重 1,500～3,000gくらい			もう準備OKだよ！ はやくママに 会いたいね	生まれたときの身長 cm 生まれたときの体重 g	
	●脳、心臓、肝臓などができる ●まぶた、唇、鼻などができる ●性別が決まる ●心拍が確認できる ●羊水を飲みおしっこをする			●髪や爪がはえる ●羊水の中で泳ぎまわる ●心臓の動きが活発になる			●外の音を聞き分けられる ●光を感じられる				●肺呼吸の練習を始める ●性器が完成する ●赤ちゃんらしい顔つきになる ●36週以降はいつ生まれてもよい状態になる	
ママの体の変化	●基礎体温の高温期が続く ●つわりが始まる ●イライラしやすい	●便秘になりやすい 	●尿の回数が増える ●15週頃に胎盤ができあがる	●お腹のふくらみがわかる ●つわりが終わり気分がよくなる ●食欲がでてくる	●胎動を感じる ●初乳が出ることがある	●静脈瘤ができることがある ●足がむくみやすい ●肩で呼吸をするようになる	●妊娠線ができることがある ●お腹が張ることがある	●胃が圧迫される ●動悸や息切れがする ●頻尿や残尿感がある	●胃や胸の圧迫感がなくなる ●軽い子宮収縮を感じる	●出産	●産後2日目頃より乳房が張ってくる ●身体的・精神的にストレスが高い ●心の変化 ・マタニティブルー ・産後うつ	
	☑ 妊娠届 P40 ☑ 妊婦面談 ☑ 母子健康手帳と「母と子の保健バグ」をもらう ☑ 育児パッケージ P43 ☑ ねりママ出産応援金(妊婦支援給付金) P43 ☑ 育児支援ヘルパー P51	☑ 赤ちゃん準備教室 P41 ☑ 妊産婦歯科健康診査 P40			☑ 妊娠8か月アンケートに回答する P41			☑ 産後に必要な手続きについて調べておく ●ファミリーサポート事業 ●子どもショートステイ ●産後ケア事業 ●保育園の入園申請 など 里帰り中の方の手続き方法などは気軽に保健相談所へご相談ください。			☑ 出生届 (同時にマイナンバーカード申請可能) ☑ 健康保険の加入 ☑ 出産育児一時金 ☑ 児童手当 ☑ 乳幼児医療証 ☑ 赤ちゃん訪問連絡票 ▶ P45	
届け出・手続き	☑ たばこ・アルコールをやめる ☑ 薬の服用は医師に相談する ☑ 感染症を予防する											
	☑ つわりの時は、食べられるものを食べられる時に症状が強い時は、医師に相談 ☑ 葉酸を多く含む食品をとる ☑ 過労や寝不足、激しい運動は避ける ☑ 重たいものは持たない ☑ 排便の習慣をつける			☑ 体調に応じて妊婦体操を始める ☑ 足腰を冷やさないようにする ☑ 胎動を感じたら、乳頭のお手入れを始める(ただし、お腹が張りやすい、早産の恐れがある人は避ける) ☑ 歯の治療はこの時期にする			☑ 遠出や人混みは避ける ☑ 性生活を控える			お産の始まる兆候 ☑ 陣痛 初産の方は、10分おき 2度目以降の方は、10～15分おきになったら病院に連絡する 出血や破水があったら 清潔なナプキンをあて、すぐに病院へ連絡して受診する		☑ 床上げ※(産後4週頃が目安) ☑ 妊娠中や分娩時に異常があった場合は引き続き治療する ※大病や出産のあと、体力が回復して寝ていた床をかたづけること
気をつけたこと	流産しやすい時期 出血やお腹の痛みがあったらすぐに病院へ			☑ 栄養バランスに注意して、体重コントロールをする ☑ 妊娠高血圧症候群に注意する(血圧の上昇、蛋白尿、むくみなどの症状) ☑ 妊娠糖尿病(尿糖)、貧血に注意する								
	健診			4週間に1回			2週間に1回			1週間に1回		産後の1か月健診
その他	☑ 病院を決める ☑ 妊婦訪問 P41			☑ 出産に必要な用品や、ベビー用品を準備する			☑ 里帰りは32～34週までにする ☑ 入院の準備をする			☑ 入院		

子育てカレンダー

0歳～就学

	生後0～2か月	生後3～4か月	生後6か月頃	1歳の頃	1歳6か月頃	2歳の頃	3歳の頃	4歳の頃	5歳の頃	就学
日付記入	お誕生日 /	3か月目 /	6か月目 /	1歳おめでとう	1歳6か月目 /	2歳おめでとう	3歳おめでとう	4歳おめでとう	5歳おめでとう	小学校入学おめでとう
赤ちゃん・子どもの様子	●新生児の頃…授乳以外の時間は昼夜問わず短い眠りを繰り返す。 ●2か月の頃…授乳後に30分くらい目をさまえられる。 	●泣いて、飲んで、ねんねして… ●たくさんあやして ●抱っこがうれしい ●何でも口に持っていく、なめてたしかめるようになる(1歳6か月頃まで続く)。	●寝返りしたり、支えられてお座りができるようになる。 ●あやされると声を出す。赤ちゃんからも「アーアー」と声をかける(個人差がありますが、8か月前後から人見知りが始まる)。	●伝い歩きから歩けるようになってくる。 ●「アッアッ」と指差しが始まる。	●引き出しのものをしたり入れたり、ティッシュを出したりいたずらが盛んになる。 ●片言の単語「ワン」「プー」などを話すようになる。	●身近な人のまねをする。 ●絵本・お話が大好き。 ●大人が手出しをすると、だだをこねたり、かんしゃくを起こし泣き続けたりする。 ●「ジブンデ」と何でも自分でしてみたい。	●少し難しいこと、新しいことを自分でしたがる。 ●身近なことに興味をもち「ナンデ?」「ドウシテ?」の質問が多くなる。	●想像力が豊かになり、空想したことを本のように話す(大人にはウソをついているように思えることがある)。 ●間違いに気づくとあやまることができる。 ●友だちとの結びつきが深くなる。	●責任を持たされると、張り切ってやりとげる。 ●友だちと相談しながらいろいろな物を作る。 ●絵本や物語などに親しみ想像して楽しむ。	●小学校入学へ期待と不安が大きくなる。 
	子育てのポイント	●抱っこや授乳のときなど優しく声がけしながらお世話をあげましょう。 ●泣かせないよう気にしすぎる必要はないので、焦らずゆったりとした気持ちでつきあってあげましょう。 ●産後まもなく体力的にも精神的にも疲れがたまりまます。家族や周囲の人など、みんなで協力して子育てしましょう。 お忘れではありませんか?	●目と目を合わせて、ほほえみながら語りかけましょう。 ●生活のリズムを大切にしましょう。 ●口にするようなものは清潔にしましょう。 ●窒息、誤飲、火傷などに注意し、大人が目を見離さないようにしましょう。	●腹ばいや、はいはいは、大切な運動です。 ●赤ちゃんは家族と一緒にいるのが楽しそうです。大人の会話にも耳をかたむけています。赤ちゃんの反応にこたえてあげましょう。	●歩けるようになる時です。目と目を合わせて「これは○○だね」などと受けこたえてあげましょう。	●いたずらは好奇心の表れです。その気持ちを大切にしましょう(危険なことは教えてあげましょう)。 	●子どもの言葉を先取りしないようによく聞いてあげましょう。 ●子どもの気持ちに寄り添い、気長に付き合ひましょう。 ●すぐ手助けをせず、大人は見守り、待つことも大切です。	●身の回りのことは一人でするようになります。 ●友達と遊ぶ機会を増やしましょう。 ●たくさんほめてあげましょう。 ●どんな質問にも、面倒がらずにこたえてあげましょう。	●できることを認めてあげましょう。 ●子どもの気持ちに「そうだね」「○○ちゃんはそう思うのね」と共感してあげましょう。 ●友だちと協力する経験をさせましょう。	●役割を作って、責任を持たせましょう。 ●考え、工夫し、やり通す経験を応援してあげましょう。 ●人と関わる場面について一緒に考えましょう。
手続き・届け出	☑ 出生届(同時にマイナンバーカード申請可能) ☑ 健康保険の加入 ☑ 出産育児一時金 ☑ 児童手当 ☑ 乳幼児医療証 ☑ 赤ちゃん訪問連絡票 ▶ P45	☑ ねりママ子育て応援金(妊婦支援給付金) P43	保育園に入園するときは… 保育園選びからはじめましょう。希望すれば見学や面談ができる保育園もあります。LINEの保活支援サービス(P16)が便利です。			私立幼稚園の入園は3歳から ☑ 入園希望の幼稚園を選ぶ P70・71 ☑ 申込書や願書を各園に提出		区立幼稚園の入園は4歳から ☑ 就学通知書の受取り ☑ 入学説明会 児童クラブの申込方法もチェックしておきましょう。利用には入会申請が必要です。		
子育て支援サービス	●ファミリーサポート(生後58日～) P71 ●保育施設での一時預かり(生後58日～) P73 ●ベビーシッター利用支援 P72 ●子育てスタート応援券 P51 ●子どもショートステイ(生後2か月～) P75	●子育てのひろば(3歳まで) P80	●乳幼児一時預かり(生後6か月～) P72	●パースデーサポート(1歳児アンケート) P52	●子どもトワイライトステイ(2歳～) P76					
	健診	☑ 新生児聴覚検査 P45 ☑ 1か月児健診 P60	☑ 4か月児健診 P60 ●ブックスタート P84	☑ 6か月児健診 P60 ☑ 9か月児健診 P60	☑ 1歳6か月児健診 P60	☑ 2歳児歯科健診・子育て相談 P61 ☑ 2歳6か月児歯科健診 P61	☑ 3歳児健診 P61			
予防接種	生後2か月から ☑ B型肝炎 ☑ 小児用肺炎球菌 ☑ ロタウイルス ☑ DPT-IPV-Hib(5種混合)		☑ BCG	☑ MR(麻しん風しん混合)第1期 ☑ 水痘(みずぼうそう)	健診や予防接種のスケジュール管理 受け忘れを防ぐための機能が付いている「ねりますくすくアプリ」が便利です。 		☑ 日本脳炎第1期	☑ 日本脳炎第1期追加	☑ MR(麻しん風しん混合)第2期 	
ママのケア	●産後ケア事業 P51 ●こにちは赤ちゃん訪問 P50 ●育児栄養相談(3歳まで) P61 ●2か月児相談 P60	●赤ちゃんからの飲む食べる相談(1歳過ぎ頃まで) P60 ●産後相談	●1歳児子育て相談 P60			☑ 教育相談 P34 ☑ フリーマインド・トライ P34 				

キリトリ

頼れる・支える

ねりまの子育て支援

子育てに関わるすべての人に笑顔が溢れるよう、
区ではたくさんの子育て支援を実施しています。



©2011練馬区ねり丸



子育てスタート応援券

出産直後の不安や負担を軽減するため、
さまざまな子育て支援サービスが利用できます。

子育て
は
じ
め
の
一
歩

いつから使える？

区内で出生したお子さん、
または区外から転入した2歳
未満のお子さんがある家庭
に交付しています。

利用期限は、お子さんが2
歳に達する月の末日までで
す(有効期限は券面に記載)。

※区外から転入した1歳以
上のお子さんがあるご家
庭は、申請が必要です。



どこで使える？

応援券は以下の施設・事業
で利用できます。

- ☒ 育児支援ヘルパー事業
- ☒ 助産師ケア事業
- ☒ 産科医療機関実施事業
- ☒ 子育て支援講座
- ☒ ファミリーサポート事業
- ☒ 乳幼児一時預かり事業
- ☒ 民設子育てのひろば
一時預かり事業
- ☒ 保育園一時預かり事業

詳細はP51、52をご覧ください。

どう使う？

お子さん1人につき8
枚の「子育てスタート応
援券」をお渡ししていま
す。券の利用方法は、利
用する事業によって異な
りますので、詳しくは利
用する施設にお問い合わせ
ください。



こんなときに使ってね

産後の体と心の
調子を整えたい

産後のヨガなどのレッスンに
一部無料で参加できます。

家事が思うように
進まない

育児支援ヘルパーに、
一部無料でお願いできます。

子どもを預けて
リフレッシュしたい

子どもの一時預かりサポートを、
一部無料で利用できます。

料金や利用施設に関する詳しい情報はP51または右記の二次元コードからご確認ください。



Pick Up

保健相談所を活用しよう

妊娠がわかったときから、安心して出産、子育てができるようサポートします。困ったことやわからないことはお気軽にご相談ください。ご家族の方の健康に関する相談もお受けします。

保健相談所ってどんなところ？

こんなことをしています／

- 母子健康手帳の交付
- 健康や育児に関する講座
- 妊娠・子育ての相談
- 体や心の健康に関する相談
- 乳幼児健診 など



妊娠・子育ての悩み相談ができます

妊娠中にできる
出産準備は？

母乳が
足りているか
心配になります。

なぜか涙が出てきて
悲しくなります。



夜泣きが続いて
困っています。

歯みがきは
いつから始めたらいいの？

離乳食の
すすめ方は？

ことばが
ゆっくりかも…

相談のしかた

お住まいの地域によって、担当の保健相談所が異なります。右記一覧の担当エリアを確認してください。

来所いただいての相談や電話、訪問などで相談をお受けします。

相談できる専門職



管理栄養士



保健師



歯科衛生士



心理相談員

健診・相談・講座などを行っています

妊娠中

- ☑ 妊娠届、妊婦面談、相談 ▶P40
- ☑ 赤ちゃん準備教室 ▶P41

出産したら

- ☑ こんにちは赤ちゃん訪問 ▶P50
- ☑ 産後ケア事業 ▶P51

赤ちゃんといっしょに

- ☑ 乳幼児健診・健康相談 ▶P60,61
- ☑ 赤ちゃんからの飲む食べる相談 ▶P60
- ☑ 2か月児相談 ▶P60
- ☑ 育児に関する講習会 ▶P50
- ☑ 育児栄養歯科相談 ▶P61
- ☑ 歯科健診・相談 ▶P60,61

子育ては
はじめの
一歩

お住まいの地域により
担当の保健相談所が異なります。



保健相談所

豊玉保健相談所

TEL 3992-1188

所在地 豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内

担当
エリア

旭丘・向山・小竹町・栄町・桜台・豊玉上・
豊玉北・豊玉中・豊玉南・中村・中村北・
中村南・貫井・練馬・羽沢

石神井保健相談所

TEL 3996-0634 所在地 石神井町7-3-28

担当
エリア

大泉町2丁目・下石神井・石神井台1～
3、5、6丁目・石神井町・高野台・東大泉・
富士見台・南大泉・南田中・三原台・谷原

北保健相談所

TEL 3931-1347 所在地 北町6-35-7

担当
エリア

春日町1、2、4丁目・北町・田柄1、2丁目・
錦・早宮・氷川台・平和台

大泉保健相談所

TEL 3921-0217 所在地 大泉学園町5-8-8

担当
エリア

大泉学園町・大泉町1、3～6丁目・
西大泉・西大泉町

光が丘保健相談所

TEL 5997-7722

所在地 光が丘2-9-6 光が丘区民センター内

担当
エリア

旭町・春日町3、5、6丁目・高松・
田柄3～5丁目・土支田・光が丘

関保健相談所

TEL 3929-5381 所在地 関町東1-27-4

担当
エリア

上石神井・上石神井南町・石神井台4、7、
8丁目・関町北・関町東・関町南・立野町

受付時間 月～金曜 午前8時30分～午後5時 ※祝日、年末年始を除く



子育てのこと、なんでも相談してね

すくすくアドバイザーにどうぞ!

はじめての妊娠で戸惑いを感じているとき、子育てが不安なとき、どんなことでも気軽に相談してください。

話すと気分がすっきりしたり、頭の中が整理できることもあります。必要に応じて関係機関への橋渡しもします。



区役所の相談窓口

電話で相談

すくすくアドバイザー
相談専用電話

TEL 5984-1517(直通)

☎月～金曜 午前9時～午後5時
※祝日、年末年始を除く

メールで相談

✉ sukusuku@city.nerima.tokyo.jp

すくすくアドバイザーがメールにて返信します。

※お返事は翌開庁日以降になる場合があります。



こちらの
二次元コード
から送信できます

窓口で相談

子育て支援課窓口
(区役所本庁舎10階)

予約はいりません。窓口ですくすくアドバイザーをお呼びください。

☎月～金曜 午前9時～午後5時
※祝日、年末年始を除く

地域子ども家庭支援センターの相談窓口



土曜日も
やっているのが
うれしいね。
ー

電話で相談または窓口で直接相談もできます。お近くの地域子ども家庭支援センターにご相談ください。

受付時間 月～土曜 午前9時～午後5時 ※祝日、年末年始を除く

地域子ども家庭支援センター練馬

所在地 練馬1丁目17-1 ココネリ4階

TEL 3948-2312

地域子ども家庭支援センター光が丘

所在地 光が丘2丁目9-6 光が丘区民センター6階

TEL 6385-4167

地域子ども家庭支援センター大泉

所在地 東大泉5丁目35-1

TEL 3925-6700

地域子ども家庭支援センター関

所在地 関町北1丁目21-15

TEL 6674-2082

こんな相談届いています

家にばかりいると、
さみしく感じることがあります。



親子で遊びにでかけたり、
同じ年のおさんがいる
親子と交流をしたりして
みるのはどうでしょう？

0歳から親子で遊べる
施設や、仲間づくりの場を
ご紹介します。



0～3歳の親子が自由
に利用できる子育て
のひろば「ぴよぴよ」

外遊び型
子育てのひろ
ばもあるよ



児童館には
いろんな年齢
の子がくるよ

リフレッシュしたいのに
頼れる人がいません。
どうしたらいいですか？



お子さんを預けてゆっくりさ
れてはいかがですか？ 0歳から
お預かりする事業があります
ので施設にご相談ください。

地域の有償ボラン
ティアによる「ファミ
リサポート事業」



区内5か所で
実施している
「乳幼児一時
預かり事業」

相談できる場所はほかにもたくさんあります

子育てのひろば (びよびよ・民設子育てのひろば)

子どもの生活や遊
びなどに関する相談
ができます。区立の
施設は11か所（P
102）、民営の施設は
17か所（P103）あり
ます。

児童館

0～18歳未満の
子どもが自由に利用
できる施設です。子
育て相談や子ども自
身の悩み相談も受
けています（P108）。

こども発達 支援センター

子どもの発達が
心配なとき、気にな
る様子があるときに
相談ができます（P
34）。窓口相談、オン
ライン相談が可能です
（予約制）。

子ども家庭 支援センター

子育てに関するさ
まざまな相談ができ
ます。子育てがつま
りいときや虐待に関
する専門的な窓口も
あります（P90）。



体と心へ専門的なケアを 産後ケア事業



産後ケアを必要とする方が助産師のサポートを受けられる制度です。ご自宅または専門の施設で助産師によるケアを受けることができます。

こんなケアをします

- ☒ 赤ちゃんの健康チェック、相談
- ☒ お母さんの食事の提供
- ☒ 赤ちゃんへの授乳(ミルク)
- ☒ 授乳相談、乳房ケア
- ☒ 赤ちゃんの沐浴、沐浴の練習 など

なぜケアが必要なの？

出産でたくさんのエネルギーを使った体は、回復するために、休養とサポートが必要です。無理に乗り切ろうとすると、体調の悪化や精神的なストレスにつながります。産後の体の回復と、赤ちゃんのお世話がスムーズにできるよう、サポートを受けましょう。

※ケアの種類と赤ちゃんの月齢によって内容は異なります。
※訪問ケアでは食事とミルクの提供はありません。



3つの利用方法

母子デイケア(通所)

助産師がいる施設にて日帰りでケアを受けられます。昼食があるので日中をゆっくり過ごせます。

▶ 食事あり



母子ショートステイ(宿泊)

助産師がいる施設で、赤ちゃんといっしょに宿泊しながらケアを受けられます。

▶ 食事あり



産後ケア訪問

助産師がご自宅へ訪問し、育児相談や赤ちゃんの様子をお伺いします。

▶ 食事なし



ご利用いただいた方の声

- 親身になって話を聞いてくれたので、育児への不安や疑問が解消されました。
- 食事も美味しくて休めました。
- 授乳の相談ができてよかったです。
- 相談ができるということがわかって安心しました。
- 赤ちゃんと2人だけの時間を助産師さんのサポートを受けながらじっくり過ごせました。



詳しくはこちら





ふたごちゃん・みつごちゃんも

多胎児家庭へのサービス

ひとりでもたいへんなのにふたご、みつごとなればバツバタ！赤ちゃんのお世話はもちろん経済的な負担も倍に。そんな多胎児家庭ならではの悩みに寄り添った事業を行っています。



妊婦健康診査の助成回数が増えます

多胎児を妊娠した方で、妊婦健康診査受診票14回分を全て使用し、15回目から19回目までの妊婦健康診査を受診した場合は費用助成の申請ができます。

タクシー利用時の経済支援



ふたご、みつごととなると移動だけでもたいへん！予防接種や乳幼児健診、多胎児家庭の交流会などでタクシーを使用する際に利用できる「子ども商品券」を交付しています。

▶ 1世帯あたり年間24,000円相当

対象 3歳未満の多胎児のいる世帯
0、1、2歳の各年齢で保健師等と面談のうえ申請いただき約1か月程度でお届けします。

詳しくはこちら



産後ケア事業の利用可能日数が増えます

多胎児の出産は、体だけでなく赤ちゃんのお世話の負担も大きくなるため、通常よりも日(回)数を増やして産後ケアを利用できます。

▶ 産後ケア訪問：10回まで
▶ 母子デイケア(通所)：18日まで

利用料の減額などを行っています

家事や育児のお手伝いをしたり、子どもを代わりに預かったりする各種サービスが、より利用しやすくなります。

- ☑ 育児支援ヘルパー P51
- ☑ ファミリーサポート P71
- ☑ 子どもショートステイ、子どもトワイライトステイ P75、76
- ☑ ベビーシッター利用支援 P72



多胎児家庭の交流会

ふたごちゃんやみつごちゃんと、保護者が集まって、お子さんを遊ばせながら、多胎児ならではの悩みなどを情報交換しています。

妊婦さんも参加できますよ。

開催場所 各保健相談所 P33
地域子ども家庭支援センター P31
参加方法 オンラインにて申込または会場へ電話で予約してください。

詳しくはこちら



妊娠中から登録しておくで便利/ ねりますくすくアプリ



赤ちゃんの成長の記録から、予防接種のスケジュール管理まで便利機能がたくさん!

スマホで
便利に

お役立ち子育て

情報

ツール

登録すると、こんなことができます!

**1 区からのお知らせや月齢に
合わせた情報が届く**

講座やイベントなどの区からのお知らせや、妊娠週数やお子さんの月(年)齢に合わせた子育て情報をタイムリーにお届けします。

**2 受診した健診記録や予防接種歴が
自動配信される(別途要申請)**

区または医療機関で受診した健診の記録や予防接種歴を自動配信※。ご自身で入力することもできます。健診の記録をもとに、成長曲線も管理できます。



※健診記録の自動配信を受けるためには、専用の二次元コードで認証が必要です。専用の二次元コードは、担当の保健相談所で発行します。なお、健診受診、予防接種から記録の配信まで2~4か月程度かかります。

**3 予防接種スケジュールの
組立て・管理が簡単**

複雑な予防接種のスケジュールをお子さんに合わせて自動作成できます。スケジュールに応じて接種日のお知らせがプッシュ通知で届きます。



4 成長記録や写真の保存ができる

お子さん別に写真と一緒にコメントをつけて、成長記録を付けられます。



**5 医療機関や子育て施設が
検索できる**

医療機関や子育て施設が検索できます。また、地図から探すこともできます。



ダウンロードは
こちらから!



お問い合わせ

健康推進課母子保健係 TEL 5984-4621

予防接種については

保健予防課予防接種係 TEL 5984-2484

子育て情報をリアルタイムに配信! ねりま子育て応援アプリ

子どもと遊べる場所はどこだろう?近くで子育てイベントはあるのかな?
いつでも どこでも、子育て情報の“知る・探す・申し込む”がスマートフォンから簡単にできるアプリです。



登録すると、こんな機能が利用できます!



1 必要な情報がプッシュ通知で届く

利用者のお住まいや、お子さんの生年月日など基本情報を登録し、希望する開催場所・内容など、配信設定を登録すると必要な情報がプッシュ通知で届きます。

通知センター

お知らせの配信
【〇〇〇〇イベント開催のお知らせ】を配信しました。

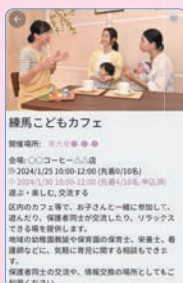
2 年齢・目的やキーワードにより、知りたい情報が見つかる

お子さんの年齢・目的、キーワード検索で、区の子育てに関する情報を簡単に検索できます。



3 イベント・講座の空き情報を確認しながら申し込みができる

イベント・講座の空き情報を確認しながら申し込みができます。利用者のお住まいなど、基本情報を登録していれば、申し込み時の入力が省略できます。



4 区内の子育て関連施設が検索できる

保健相談所や保育園などの子育てに関連する施設のほか、子育て中の方が外出時の授乳やおむつ替えなどの際にご利用いただける施設(赤ちゃんスポット)も検索できます。



ダウンロードはこちらから!



お問い合わせ

こども施策企画課こども施策担当係

TEL 5984-1522

／スマホで「保活」始めませんか？／

練馬区LINE「保活支援サービス」

平日に休みを取って…、区役所まで出向いて…といろいろたいへん！
窓口で長時間待たなくても「保活」できるようになりました。



1 保育園探し

- 通園距離、年齢、アレルギー対応などの条件を指定して、ピッタリの保育園を検索！
- 「②保育指数シミュレーション」で試算した指数と過去の内定実績を比較。絞込検索も可能！

2 保育指数シミュレーション

- 30問程度の質問(所要15分程度)に答えるだけで、保育指数を試算！

3 チャットボット

- 保育に関する質問にチャットボットが24時間・365日、自動で応答！

4 子育て情報の配信

- 子育て情報や入園申込みの締切のリマインド通知などを不定期に配信！

練馬区LINE
公式アカウントは
こちらから！



※「保活」…ここでは、保育施設に入園するための活動を指しています。
担当:練馬区教育委員会事務局こども家庭部保育課



／手続きがスムーズ&スピーディ／



スマホで保育園入園申請

パソコンや携帯電話等からインターネット経由で入園・転園申請等が可能です。時間・場所を問わず申請が可能ですので、ぜひご利用ください。

入力フォーム

Q6.申請児童(1人目)について 必須

氏名
氏 姓 姓
保育 2 / 64

氏 姓 姓
太郎 2 / 64

氏フリガナ 必須
必須項目です。 0 / 64

氏フリガナ 姓
氏フリガナ 0 / 64

- 1 練馬区ホームページから、注意事項を確認し、入園申請フォームにアクセス
- 2 メールアドレスを登録し、アカウントを作成
- 3 必要項目を入力 ※マイナンバーカード不要
- 4 必要なファイルを添付(就労証明書など)
- 5 入力内容の確認
- 6 送信(登録したメールアドレスに申請内容が届きます)

練馬区HPはこちら

保育園 オンライン



保育園入園書類の
提出について
(オンライン申請ほか)

／パパ向け育児応援動画／

赤ちゃんが来る!! もうすぐパパになるあなたへ



パパになる皆さん、おめでとうございます。生まれてきてくれるまでドキドキ・ワクワク! 赤ちゃんのお誕生、楽しみですね。

でも…「パパになる実感がわかない」「赤ちゃんが生まれるってどんな感じ?」「妊娠中や出産時にパパにできることは何だろう」こんな気持ちはありませんか?

プレパパ必見!

練馬区では、そんな育児初心者の方のパパを応援するために、パパ向け育児応援動画「赤ちゃんが来る!! もうすぐパパになるあなたへ」を配信しています。

男性にはなかなかイメージがわきにくい妊娠から出産、育児や子どもとの遊び方、先輩パパの体験談など、パパが知りたい情報が満載です。これを見れば赤ちゃんを迎える準備はバッチリです! 2人目・3人目のパパになる方も、ぜひご覧ください。

YouTube練馬区
公式チャンネルにて
動画配信!



赤ちゃんが来る 練馬区

担当:健康推進課母子保健係

その他のパパ向け情報

お父さん 練馬区

練馬区ホームページ「これからお父さんになられる方へ」からご覧いただけます。



子育ては
はじめの一歩



／ねりまのまちで楽しく健康づくり／ ねりまちてくてくサプリ

登録すると、
こんな機能が使えます!

日々の生活の中で楽しみながら健康づくり
をすることを応援する練馬区オリジナルのスマ
ートフォンアプリです。

1 お知らせ機能

健康講座やマルシェなどの健康に繋がる情報をお届け

2 ウォーキング機能

区内でてくてくコース、パークでてくてくコースを紹介

3 記録機能

血圧や体重などの毎日の記録や、健康診査の結果を記録

4 応援メッセージ機能

目標歩数を設定すると、目標のクリア状況に合わせて応援メッセージを表示

5 キャンペーン機能

歩数などの条件を達成すると素敵なプレゼントがもらえる!(年数回)

6 歩数ランキング機能

個人の総合や年代別などのランキングを表示

そのほかにも健康づくりを応援する機能がたくさんあります!
みなさんの日々の健康づくりにぜひご活用ください!

ダウンロードは
こちらから



- 端末のOS (iOSやAndroid) のバージョンが古いと、アプリをご利用いただけない場合があります。
- 端末のスリープ状態や省電力モード等の影響により、歩数や位置情報が取得できない場合があります。
- アプリで参照している歩数計測センサーが搭載されていない一部の端末では、歩数計測機能が利用できませんのでご了承ください。

担当:健康推進課健康づくり係

市外局番は 03 です