

令和5年(2023年)5月発行



NERIMA CHILDREARING SUPPORT HANDBOOK

ねりま
子育て応援
ハンドブック

NERIMA CHILDREARING SUPPORT HANDBOOK



練馬区

2,701人の赤ちゃんが1年間に誕生! という実績。

[うち、双胎13件、無痛分娩数1,500件] 妊娠から出産までのサポートはもちろん、小児ケアも充実させて、地域の皆さまが安心できる医療の提供に努めております。



駐車場250台



ベビールーム



診察室

LDRルーム(9室)



入院中のお食事

入院室(6タイプ)

※全60室個室

2022年 分娩件数

1月	218件
2月	185件
3月	231件
4月	220件
5月	208件
6月	212件
7月	225件
8月	263件
9月	258件
10月	223件
11月	235件
12月	210件

2022年 分娩者住所分類

さいたま市	500件
朝霞市	376件
富士見市	336件
志木市	268件
東京都	258件
新座市	204件
ふじみ野市	130件
他埼玉県内	120件
埼玉県外	114件
和光市	113件
川越市	97件
三芳町	87件
所沢市	43件
川口市	22件
戸田市	20件



産後ケアサロン



恵愛こどもクリニック (2022年8月開院)



医療法人 恵愛会

産科・婦人科・小児科・麻酔科

恵愛病院

麻酔科医師 武藤友美

■診療受付時間

午前8:30~12:00 午後1:30~4:30

■休診日 日曜日・祝日 年末年始(12月31日~1月3日)

TEL 049-252-2121

〒354-0017 埼玉県富士見市針ヶ谷526-1



医療法人 恵愛会

恵愛こどもクリニック

■診療受付時間

午前8:30~12:00 午後1:30~4:30

■休診日 日曜日・祝日 年末年始(12月31日~1月3日)

TEL 049-254-5377

〒354-0017 埼玉県富士見市針ヶ谷526-1



恵愛生殖医療医院

■診療受付時間

午前8:30~12:00 午後2:30~6:00(土曜日を除く)

■休診日 日曜日・祝日 年末年始

TEL 048-485-1185

〒351-0114 埼玉県和光市本町 3-13 3F



恵愛デンタルクリニック

■診療受付時間

午前9:00~12:00 午後2:00~5:30

■休診日 水曜日・日曜日・祝日 年末年始

TEL 049-255-4400

〒354-0018 埼玉県富士見市西みずほ台 3-3-16



【交通機関】東武東上線(有楽町・副都心線)/みずほ台駅下車 車で5分 徒歩15分
無料送迎シャトルバス みずほ台駅/朝霞台・JR北朝霞駅/JR南与野駅-JR北浦和駅

ねりま 子育て応援ハンドブック



子どもは、練馬の未来を拓く宝です。緑豊かなこの練馬区で、子ども達が健やかに成長することが私の最大の願いです。

こういった思いから、安心して子どもを産み育てられるよう、妊娠・出産・子育ての情報をひとつにまとめた“ねりま子育て応援ハンドブック”を作成しました。各種手続き、困ったときの相談先など、必要な情報を掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

練馬区長 前川 耀男



	特集	2		子どもを預けたい	40
	●ねりま子育てMAP	2		●毎日預けたい!	40
	●妊娠・子育てで困ったら保健相談所へ	4		●一時的に預けたい!	43
	●子育てなんでも相談 すくすくアドバイザーにどうぞ!	6		親子で遊びたい・学びたい	50
	●マタニティ&子育てカレンダー	8		子育てのひろば、児童館など	
	●活用しよう!ねりまのサポート	13		子育ての仲間をつくろう	58
	●ねりまの子育て応援情報	16		子育てや教育の相談をしたい	60
	妊娠がわかったら	20		●子育ての相談	60
	妊婦健康診査、赤ちゃん準備教室など			●子ども家庭支援センター、保健相談所など	
	各種助成制度	22		●教育の相談	64
	出産育児一時金、児童手当など			●その他の相談	65
	赤ちゃんが生まれたら	29		ひとり親(母子・父子)家庭	66
	必要な手続き (出生届、健康保険の加入など)			児童育成手当(育成手当)、児童扶養手当など	
	子どもの健康	30		ダイヤルガイド	70
	こんにちは赤ちゃん訪問、 乳幼児健診・健康相談・育児栄養歯科相談、 予防接種など			もしもの時の相談連絡先	90
	子育て応援	38		産後の体と心の健康	92
	産後ケア事業、育児支援ヘルパー事業など			病気・ケガのための対応マニュアル	94
				防災情報	96

新型コロナウイルス感染症の影響により、区のサービス、事業の一部が中止・変更となっている場合があります。

最新の情報については、区ホームページをご確認ください。



令和5年(2023年)5月発行

発行:練馬区健康部健康推進課 ☎03-3993-1111(代) 〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

本誌に掲載されている情報は特に記載がない限り令和5年4月1日現在のものです。その後内容に変更が生じる場合があります。当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています。コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです。

ねりま子育てMAP



新座市

西東京市



身近な相談窓口

★の施設は、練馬区の
子育て世代包括支援センターとして、
みなさんの子育てを応援しています。



©2011練馬区ねり丸



妊娠・子育てで困ったら 保健相談所へ



保健相談所は、妊娠がわかったときから、無事に産を迎え安心して子育てができるようサポートします。わからないことはお気軽にご相談ください。

また、ご家族の方の健康に関する相談もお受けします。来所いただいたの相談や電話、訪問などで相談をお受けします。

*例えば、こんなお悩みはありませんか？



保健相談所では専門職が相談をお受けします！

管理栄養士



保健師



歯科衛生士



心理相談員



保健相談所では、保健師・助産師・看護師の資格を持つ「妊娠・子育て相談員」(62ページ)をはじめ、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員などの専門職がご相談をお受けします。

*保健相談所で行う講座や健診、相談など

妊娠期

- 赤ちゃん準備教室 (21ページ)

産後

- こんにちは赤ちゃん訪問 (30ページ)
- 産後ケア事業 (38ページ)

子育て期

- 乳幼児健診、健康相談
- 育児に関する講習会 (30・31ページ)
- 育児栄養歯科相談
- 赤ちゃんからの飲む食べる相談
- 育児に関する講習会
- 歯科健診、相談

保健相談所

お住まいの地域により
担当の保健相談所が異なります



豊玉保健相談所

☎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・
鎌馬・羽沢

石神井保健相談所

☎3996-0634

所在地 石神井町7-3-28

担当
エリア

下石神井・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・
大泉町2丁目・石神井台1~3、5、6丁目

北保健相談所

☎3931-1347

所在地 北町6-35-7

担当
エリア

北町・錦・早宮・氷川台・平和台・
春日町1、2、4丁目・田柄3~2丁目

大泉保健相談所

☎3921-0217

所在地 大泉学園町5-8-8

担当
エリア

大泉学園町・西大泉・西大泉町・
大泉町1、3~6丁目

光が丘保健相談所

☎5997-7722

所在地 光が丘2-9-6 光が丘区民センター1階

担当
エリア

旭町・高松・土支田・光が丘・
春日町3、5、6丁目・田柄3~5丁目

関保健相談所

☎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・関町北・関町東・
関町南・立野町・石神井台4、7、8丁目

受付時間 月~金曜(祝日、年末年始除く) 午前8時30分~午後5時

マップ63ページ/ダイヤルガイド70ページ

子育てなんでも相談 すくすくアドバイザーにどうぞ!

***すくすくアドバイザーに相談してください!**

「初めての子育てで、どこに相談していいかわからない」
「どんなサービスがあるの?どんな手続きが必要なの?」など
どんなことでも気軽にご相談ください。

必要に応じて関係機関への橋渡しを行います。



区役所

子育て支援課

☎5984-1517

所在地 豊玉北6丁目12番1号 練馬区役所本庁舎10階

メール sukusuku@city.nerima.tokyo.jp

メールでもどうぞ



**受付
時間**

月～金曜(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時

地域子ども家庭支援センター

地域子ども家庭支援センター 練馬

☎3948-2312

所在地 練馬1丁目17-1 ココネリ4階

地域子ども家庭支援センター 光が丘

☎6385-4167

所在地 光が丘2丁目9-6 光が丘区民センター6階

土曜日でも受付中です



地域子ども家庭 支援センター大泉

☎3925-6700

所在地 東大泉5丁目35-1

地域子ども家庭 支援センター関

☎6674-2082

所在地 関町北1丁目21-15

受付時間

月～土曜(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時



マップ61ページ/ダイヤルガイド70ページ

どこに行ったらママ友ができるかな



親子で楽しく遊べるスポットをご紹介します!



0~3歳の乳幼児親子が
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
ひろばで元気
いっぱい
遊びましょう!



イベントがいっぱいの
児童館! 親子で
長いおつきあい

子どもを預けてリフレッシュしたい




手続き方法などご案内します!

地域の有償
ボランティア
による
「ファミリー
サポート」









区内5か所で開催している
「乳幼児一時預かり事業」




マタニティカレンダー

月数	妊娠初期			妊娠中期				
	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月		
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週		
赤ちゃんの様子	身長 0.6～18cmくらい			身長 25～35cmくらい				
	体重 0.7～120gくらい			体重 300～1,000gくらい				
ママの体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ● 脳、心臓、肝臓などができる ● まぶた、唇などができる ● 性別が決まる ● 羊水を飲みおしこする 			<ul style="list-style-type: none"> ● 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 			<ul style="list-style-type: none"> ● 外の音を聞き分けられる ● 光を感じられる 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 			<ul style="list-style-type: none"> ● 便秘になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尿の回数が増える ● 15週頃に胎盤ができてあがる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎動を感じる ● 初乳が出ることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
気をつけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこ・アルコールをやめる ● 薬の服用は医師に相談する ● 感染症の予防をする 			<ul style="list-style-type: none"> ● 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 				
	<ul style="list-style-type: none"> ● つわりの時は、無理せずに食べられるものを食べられる時に食べる。症状が強い時は、医師に相談する ● 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ようにする ● 排便の習慣をつける 			<ul style="list-style-type: none"> ● 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 				
定期的に受けましょう	<p>！ 流産しやすい時期 出血やお腹の痛みがあったらすぐに受診する</p>							
健診	4週間に1回				2週間に1回			
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠届 → 母子健康手帳や「母と子の保健バッグ」をもらう ● 病院を決める ● 妊娠中から利用できるサービス <ul style="list-style-type: none"> ・育児支援ヘルパー事業(P38) ・妊婦訪問(P20) 			<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん準備教室に参加する(P21) ● 出産に必要な用品や、ベビー用品を準備する ● 妊産婦歯科健康診査を受ける(P20) 				

妊娠～出産

妊娠後期			分娩	赤ちゃんの誕生 (産後)
8か月	9か月	10か月		
28～31週	32～35週	36～39週	37～42週	
身長 40～50cmくらい				
体重 1,500～3,000gくらい				
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 				
<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠線ができることがある ● お腹が張ることがある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃や胸の圧迫感がなくなる ● 軽い子宮収縮を感じる 	<p>出産</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<ul style="list-style-type: none"> ● 遠出や人ごみは避ける ● 性生活を控える 	<p>【お産の始まる兆候】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 			<ul style="list-style-type: none"> ● 床上げ (産後4週間頃が目安) ● 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
			<p>❗ 出血や破水があったら</p> <p>清潔なナプキンをあて、すぐに病院へ連絡して受診する</p>	
2週間に1回			1週間に1回	産後の1か月健診
<ul style="list-style-type: none"> ● 里帰りには32週～34週までにする ● 入院の準備をする 			<p>入院</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 必要な手続き(P29) <ul style="list-style-type: none"> ・出生届 ・健康保険の加入 ・出産育児一時金 ・児童手当 ・乳児医療証 など ● 産後に利用できるサービス <ul style="list-style-type: none"> ・産後ケア事業(P38)

子育てカレンダー





	生後0~2か月	生後3~4か月	生後6か月頃	
赤ちゃん・ 子どもの 様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 新生児の頃 授乳以外の時間は昼夜間 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 さましていられる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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き、 なめてたしかめるように なる(1歳6か月頃まで 続く) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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「キャッ キャッ」と声を出す。ま た赤ちゃんの方からも周 りの人に「アーアー」「ウ ーウー」と声をかける(子 どもによって時期はまち まちですが、8か月前後 から「人見知り」が始まる) 	
子育ての ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 抱っこや授乳のときなど 優しく声かけしながらお 世話をあげましょう ● 泣かせないよう気にしず 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 口にしようとするものは清 潔にしましょう ● 窒息、誤飲、火傷、刃物、 危険物に注意し、大人が 目を離さないように1歳 6か月頃までは特に注意 しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 腹ばいや、はいはいは、 大切な運動です。たくさ んさせてあげましょう ● 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 	
サービス 各種給付	<ul style="list-style-type: none"> ● ファミリーサポート事業 (生後58日~小学6年) (P43) ● 子育てスタート応援券(P39) ● 保育施設での一時預かり (P44) ● 子どもショートステイ (生後2か月~18歳未満) (P46) など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育てのひろば (3歳まで)(P50) ● ブックスタート事業(P54) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児一時預かり事業 (生後6か月~就学前)(P43) 	
健 診	<ul style="list-style-type: none"> ● 新生児聴覚検査(P22) ● 1か月児健康診査 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4か月児健康診査(P31) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 6か月児健康診査(P31) ● 9か月児健康診査(P31) 	
予防接種 (P32)	生後2か月から <ul style="list-style-type: none"> ● B型肝炎 ● Hib(ヒブ) ● 小児用肺炎球菌 ● ロタウイルス ● DPT-IPV(4種混合) 		<ul style="list-style-type: none"> ● BCG 	
相談(P60) 教室・訪問	<ul style="list-style-type: none"> ● こんには 赤ちゃん訪問(P30) (生後4か月まで) ● 産後ケア事業(P38) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 育児栄養歯科相談 (1歳になった月の末日まで)(P31) ● 赤ちゃんからの飲む 食べる相談 (1歳過ぎ頃まで)(P31) ● 産後相談 		

0歳～3歳

1歳頃	1歳6か月頃	2歳の頃	3歳の頃
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 引き出しのものを出したり入れたり、ティッシュペーパーを引っ張り出したりなどいたずらが盛んになる ● 片言の単語「ワンワン」「ブーブー」などを話すようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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時、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、ジブンデ」と何でも自分でしてみたい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 少し難しいこと、新しいことを自分でしたがえる ● 身近なことに興味もち「ナンデ?」「ドウシテ?」の質問が多くなる
<ul style="list-style-type: none"> ● 歩けるようになると、視界が広くなります。そのため、色々なことに興味をもち動きが活発になります。転倒やケガに注意しましょう ● ことばが芽生えてくる時です。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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大人の真似が好き。聞き上手な大人でいましょう(子どもの言葉を先取りしないように) ● 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、待つことを心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 身の回りのことは一人でできるようにするのが、見守ってあげましょう ● 友達と遊ぶ機会をたくさん持つようにしましょう ● 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
		<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもワイライトステイ(P46) 	
<ul style="list-style-type: none"> ● MR(麻しん風しん混合)第1期 ● 水痘(みずぼうそう) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1歳6か月児健康診査(P31) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2歳児歯科健康診査・子育て相談(P31) ● 2歳6か月児歯科健康診査(P31) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3歳児健康診査(P31)
<ul style="list-style-type: none"> ● 1歳児子育て相談(P31) ● 1歳からの食事講習会(P31) 			<ul style="list-style-type: none"> ● 日本脳炎第1期

子育てカレンダー

4歳～就学

	4歳の頃	5歳の頃	就学
赤ちゃん・子どもの様子	<ul style="list-style-type: none"> ●想像力が豊かになり、空想したことを本当のように話す(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り、好き嫌いの感情も出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭内でも役割を作って、責任を持たせましょう(お手伝い) ●考えたり、工夫したり、最後までやり通す経験を応援してあげましょう ●人と関わる具体的な場面で思いやり・いたわりの気持ちについて一緒に考えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●就学への期待や不安に対して、今まで身につけてきたこと、出来るようになったことを一緒に振り返ってあげましょう ●環境が大きく変わる時です。睡眠時間を十分とるようにしましょう。また、子どもの話にじっくり耳をかたむけましょう
サービス各種給付			
健診			<ul style="list-style-type: none"> ●就学時健康診断
予防接種(P32)	<ul style="list-style-type: none"> ●日本脳炎第1期追加 	<ul style="list-style-type: none"> ●MR(麻疹風しん混合)第2期 	
相談(P60)教室・訪問			

＼妊娠中から登録しておくくと便利！

ねりますくすくすアプリ

「ねりますくすくすアプリ」に登録いただくと、下記のような機能をご利用いただけます。



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「妊娠・子育て応援メッセージ」が届く!

各種講座の募集情報などの区からのお知らせ、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情報配信します。

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が自動で配信されます。(※)また、ご自分で入力することもできます。健診の記録は入力内容をもとに、成長曲線で確認することができます。



※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2~3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が届きます。



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!

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/sukoyaka/nerisuku.html>



お問い合わせ 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

予防接種については 保健予防課予防係 ☎5984-2484へ

＼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・・・、
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!
窓口で相談する場合は、事前にネット予約がオススメです。

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!



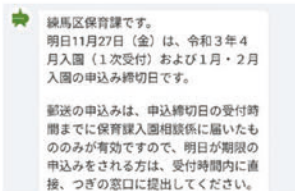
③チャットボット

- 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り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

＼知りたい情報満載 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らない」「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。



赤ちゃんが来る 練馬区



動画はこちらから!

YouTube練馬区公式チャンネルにて動画配信中!

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れる方へ」からご覧いただけます。

＼ねりまのまちで楽しく健康づくりをしてみませんか?／

ねりまちてくてくサプリ

「ねりまちてくてくサプリ」は、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。



画面イメージ

登録すると、こんな機能が使えます!

- 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
- ウォーキング機能
区内でてくてくコース、バーチャルてくてくコースを紹介
- 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
- 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
- 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
- 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)

ダウンロードはこちらから!

▼iOS



▼Android



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!

- 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

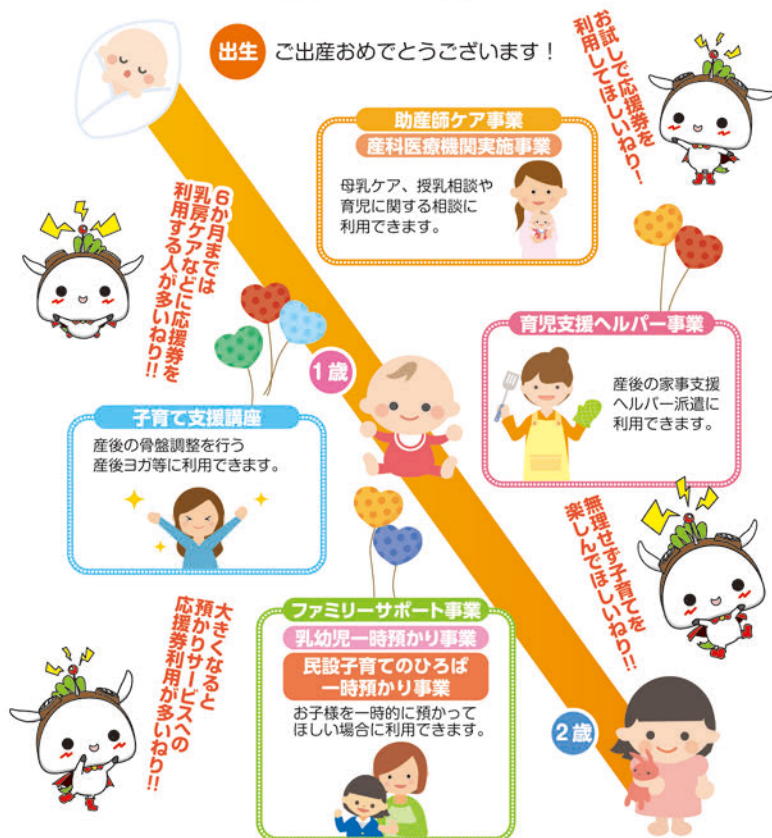
ねりまの子育て応援情報

①子育てスタート応援券

出生・転入された2歳未満のお子さんがあるご家庭にお送りしています(1歳以上で転入された場合は交付申請が必要です)。育児支援ヘルパー事業、助産師や産科医療機関による相談・ケア等、産後ヨガなどの子育て支援講座、ファミリーサポート事業、地域子ども家庭支援センター内ぴよぴよで実施する乳幼児一時預かり事業および民設子育てのひろばで実施する一時預かり事業にご利用いただけます。詳細は39ページをご覧ください。

子育てスタート応援券を使ってみよう!!

出生から2歳になるまでの応援券の利用モデルを表しています。
様々なサービスに応援券を利用して、子育てに役立ててください。



②産後ケア事業

産後、体調不良や育児不安がある方、家族などから十分な支援を受けられない方を対象に助産師のサポートを受けられる制度です。妊娠20週から担当の保健相談所で申込みができます。利用にあたっては、要件・利用者負担額があります。詳細は38ページをご覧ください。
※利用状況などにより希望の日時に利用できない場合があります



ケアの内容

- ①お母さんへの助産師ケア(乳房ケア・授乳相談)、育児相談
- ②赤ちゃんの健康チェックと沐浴、沐浴指導
- ③お母さんへの食事の提供、赤ちゃんへのミルクの提供
(産後ケア訪問では食事、ミルクの提供はありません。)

利用形態

産後ケア訪問

- 1回90分程度、食事なし

母子ショートステイ(宿泊)

- 最長6泊7日、食事付き



母子デイケア(通所)

- 10時～16時、食事付き(昼食のみ)



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
- ・赤ちゃんと二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



③多胎児家庭へのサービス

多胎児家庭への支援

多胎児家庭に対して下記の支援を行っています。支援内容や手続き方法など詳細については、区ホームページをご覧ください。

①移動支援

3歳未満の多胎児がいる世帯に対して、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歳、1歳、2歳の各年齢で保健師等と面談のうえご申請いただき、1か月程度で交付します。

②産後ケア事業の利用日数の増

産後ケア事業を利用の際、多胎児家庭の場合は利用日(回)数が異なります。

※事業の詳細は38ページをご覧ください

③子育て支援事業の利用料軽減

・育児支援ヘルパー事業

多胎妊産婦を対象に、利用料金の減額を行います。

※事業の詳細は38ページをご覧ください

・ファミリーサポート事業

利用会員登録後、ファミリーサポート事業を1人分の料金で利用できる「多胎児ファミサポ利用券」をお送りします。

発行される枚数：96枚(1枚で1時間ご利用いただけます)

※1歳になられてから利用会員登録をされた場合は、利用できる期間に応じた枚数を発行します

利用できる期間：2歳になった月の末日まで

※事業の詳細は43ページをご覧ください

・子どもショートステイ、子どもトワイライトステイ

多胎児を対象に、利用料金等の減額を行います。

※事業の詳細は46ページをご覧ください

多胎児家庭の交流会

担当の保健相談所・地域子ども家庭支援センター→ダイヤルガイド70ページ

保健相談所・地域子ども家庭支援センターでは、双子や三つ子(多胎)のお子さんとお保護者の集いを行っています。詳細は58ページをご覧ください。

MEMO

④ 妊娠がわかったら

母子健康手帳の交付

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

各保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

各保健相談所、健康推進課、地域子ども家庭支援センター*でお渡ししています。産婦人科で妊娠確認のうえ、上記窓口にて妊娠届出書をご記入ください。その場でお渡しします。また、母子健康手帳交付時に、保健師などの資格をもつ「妊娠・子育て相談員」(62ページ参照)との面談を行っています。受付時間などは施設により異なりますので、お問い合わせください。区ホームページからもご確認いただけます。

※地域子ども家庭支援センターには、「妊娠・子育て相談員」はおりません

交付が受けられる地域子ども家庭支援センターは、練馬・光が丘・大泉・関の4か所です

一緒にお渡しするもの

妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票(P22)などが入った「母と子の保健バッグ」



妊婦健康診査

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

妊婦健康診査受診票(14回分)、妊婦超音波検査受診票(1回分)、妊婦子宮頸がん検診受診票(1回分)を交付し、費用の一部を公費負担しています。受診票は都内の契約医療機関と埼玉県の一部の契約医療機関で使用できます。受診票の検査項目以外の項目を受診した場合や、公費負担上限額を超えた場合などは、自己負担額が発生します。費用については、医療機関ごとに設定されていますので、受診時にご確認ください。

妊産婦歯科健康診査

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

妊娠中から産後1年未満の間に1回無料で受診できます。体調の良い時期に受けましょう。詳しくは、区ホームページまたは母子健康手帳と一緒にお渡ししている案内をご覧ください。

妊婦訪問

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

妊娠や出産について心配のある方には、助産師・保健師が訪問します。ご希望の方は担当の保健相談所までお問い合わせください。



妊娠がわかったら、
こちらもcheck!!



区ホームページ「健やかな妊娠・出産のため」にも詳しい情報を掲載しています。

赤ちゃん準備教室

情報編(動画)

区ホームページ「赤ちゃん準備教室情報編(動画)～出産・育児のイメージづくりのために～」にて、出産・育児に関する情報を掲載しております。沐浴体験コースへのご参加と合わせて、ご利用ください。

内容

- 出産までのながれ
- 沐浴の方法
- ママと赤ちゃんの歯の健康
- 妊産婦さんがいる家庭の食事
- 父親向け育児応援動画「赤ちゃんが来る!!もうすぐパパになるあなたへ」 など



▲動画はこちらから!



沐浴体験コース

保健相談所では、赤ちゃんを迎えるための準備教室を開催しています!

内容

- 沐浴体験
- 産後の生活について
- 子育てサービスの紹介

対象

妊婦さん、パートナーまたは家族(1組最大2名まで)

予約方法

区ホームページの専用申込フォームから(先着順)

- 専用フォームからの申込みが難しい方は電話にてご相談ください。
- 開催日程や予約受付開始日は、区ホームページでご確認ください。



▲ホームページはこちらから!



各種助成制度

新生児聴覚検査費助成

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

新生児聴覚検査受診票(1回分)を交付し、費用の一部を公費負担しています。受診票は都内の契約医療機関と埼玉県の一部の契約医療機関で使用できます。受診票に記載されている検査項目や検査方法が対象となり、公費負担上限額を超えた場合などは、自己負担額が発生します。費用等については、医療機関ごとに設定されています。受診時にご確認ください。

里帰り出産等妊婦健康診査費・新生児聴覚検査費助成

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

受診票を使用できない助産所や都外医療機関などで、妊婦健康診査・新生児聴覚検査を受けた方に、費用の一部を公費負担額の範囲内で助成します。詳しくは母子健康手帳と一緒にお渡しする「練馬区里帰り出産等妊婦健康診査費・新生児聴覚検査費助成のご案内」または区ホームページをご覧ください。

出産育児一時金

国保年金課こくほ給付係

☎5984-4553

全国健康保険協会東京支部の方は

☎6853-6111

出産育児一時金については、原則50万円の範囲で、出産した方の加入している健康保険(国民健康保険や健康保険組合など)から医療機関などに支払います(直接支払制度や受取代理制度)。これにより医療機関などへの支払いは出産費用から原則50万円を差し引いた金額で済みます。直接支払制度や受取代理制度が利用できるかどうかは、医療機関などにご確認ください。直

接支払制度や受取代理制度を利用しなかった場合などは、出産した方の加入する健康保険へ請求してください。社会保険加入の方は勤務先または健康保険組合等にお問い合わせください。

対象 出産時に健康保険に加入している方

支給額 50万円
(令和5年3月31日までに出産した方は42万円)

出産費用の助成(入院助産)

管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド71ページ

妊婦が保健上必要であるにもかかわらず、経済的な事情で入院して出産することが出来ない場合に、指定された病院または産院に入院し、無料または低額な費用で出産できる、児童福祉法に定められた制度です。所得制限などがあるほか、出産前の申請が必要です。また、世帯の課税状況に応じた負担額があります。詳しくは各総合福祉事務所相談係にお問い合わせください。

■入院助産指定施設一覧

→ダイヤルガイド71ページ

保健指導票

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

生活保護世帯・住民税非課税世帯の妊産婦や乳児が診察・検査などの保健指導を指定医療機関で受ける場合、費用が公費負担されます(事前に保健相談所にご相談ください)。

※妊婦健康診査受診票、新生児聴覚検査受診票との併用はできません

対象

生活保護世帯・住民税非課税世帯の妊産婦・乳児

妊娠高血圧症候群等医療費助成

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

妊娠による妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患などの疾病およびその続発症で入院治療を必要とする方に対し、各種健康保険の自己負担額を助成します。ただし、前年の所得税額が30,000円以下の世帯、または入院見込みが26日以上になる方が対象です。

※申請期限は、退院から3か月以内

特定不妊治療費助成

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

東京都の特定不妊治療費助成事業の承認決定を受けた方に対して、区が治療費を一部助成します。助成には上限があります。詳細はお問い合わせください。

※東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業については、東京都ホームページをご覧ください

風しん抗体検査および
風しん予防接種の費用の助成

練馬区保健所保健予防課予防係

☎5984-2484

妊娠初期に風しんに感染すると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれてくる場合があります。そのため、妊娠を希望している方等を対象に抗体検査費用の全額助成や、風しんの抗体価の低い方または抗体を持たない方を対象に風しん予防接種費用の全額助成をしています。

対象

妊娠を希望している女性、妊娠を希望しているまたは妊娠している女性の同居者

※過去に練馬区の任意助成制度を利用して、風しんまたはMR(麻しん風しん混合)予防接種を受けたことがある方は対象外です

※妊娠中の抗体検査(妊婦健診)で抗体価が低かった方は、予防接種費助成の対象になります。なお、妊娠中の方は、予防接種を受けることはできません

産前産後期間の
国民年金保険料の免除

国保年金課国民年金係

☎5984-4561

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料は、届出により免除されます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

対象

国民年金第1号被保険者

※厚生年金等に加入している方は、別の免除制度があります。詳しくは、練馬年金事務所(☎3904-5491)にお問い合わせください

児童手当

子育て支援課児童手当係

☎5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

➡ダイヤルガイド71ページ

中学校修了前の児童を養育する保護者に手当を支給します。所得制限あり。児童の誕生日または申請者の前住所地の転出予定日の翌日から15日以内に申請してください。公務員の方は勤務先で申請が必要。

手当月額

所得制限額未満

0歳～3歳未満(一律)	15,000円
3歳～小学校修了前 (第1子、第2子)	10,000円
(第3子以降)	15,000円
中学生(一律)	10,000円

所得制限額以上 5,000円

(目安)
扶養親族3人の場合
年取960万円以上

所得上限額以上 支給されません

(目安)
扶養親族3人の場合
年取1,200万円以上

申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座
※公金受取口座を利用する場合は不要
- ②申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類。郵送で申請する場合には、写し(個人番号カードは両面の写し)を提出
- ③配偶者の個人番号が確認できるもの(メモでも可)
- ④申請者の健康保険証
※国家公務員共済または地方公務員共済の組合員の方のみ必要です

第3子誕生祝い

子育て支援課児童手当係

☎5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

➡ダイヤルガイド71ページ

第3子以降の児童が誕生した場合で、次の要件を満たす保護者に祝金を支給します。所得制限なし。

- ①第3子以降の児童を含めて3人以上の児童(18歳になって最初の3月31日まで)と同居し養育している
 - ②第3子以降の児童の出生日の1年以上前から練馬区に住民登録をしている(外国籍の方は在留資格のある方)。1年未満の場合は、練馬区に住民登録した日から1年以上経過すれば申請可
 - ③祝金を受給された後、引き続き1年以上児童とともに練馬区内に居住する意思がある
- ※申請期限は第3子以降の児童の出生日から1年(転入日から誕生日までの期間が1年未満の場合には転入日の1年後から1年)

支給額

第3子以降の児童1人につき10万円

申請時必要書類等

申請者名義の振込先口座

子ども医療費助成(乳・子・青医療証)

子育て支援課児童手当係

☎5984-5824

小学校就学前の児童に(乳)医療証を、小・中学生に(子)医療証、高校生等(18歳になって最初の3月31日までの者)に(青)医療証をそれぞれ交付し、健康保険の自己負担額・入院時食事療養費標準負担額を助成します。所得制限なし。

※児童が出生、練馬区へ転入した場合に、区役所から交付申請書を郵送

申請時必要書類等

児童の健康保険証

里帰り出産等による 定期予防接種費用助成

練馬区保健所保健予防課予防係

☎5984-2484

里帰り出産等のやむを得ない事情により東京都23区、西東京市(BCG除く)、武蔵野市の予防接種協力医療機関以外で接種の上、定期予防接種費用を負担された方に対し、費用助成を行っております。※費用助成を受けるためには、予防接種を受ける前に必要な手続きがあります。詳しくは区ホームページをご覧ください。保健予防課予防係までお問い合わせください

未熟児のための養育医療給付

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

出生後、入院治療を必要とする新生児に対して、各種健康保険の自己負担額を給付します。

対象

出生時の体重が2,000g以下、または生活力が特に弱く、指定医療機関に入院している方

小児慢性特定疾病の医療費助成

練馬区保健所保健予防課予防係

☎5984-2484

国が行う小児慢性特定疾病医療支援事業に基づき、定められた対象疾患の治療方法などの情報を今後の研究に生かすとともに、その治療にかかった費用(保険適用後)の一部を助成します。

※費用助成は保険診療に限る

対象

- ①都内在住の18歳未満の方
- ②小児慢性特定疾病医療費助成の対象疾患にかかっており、かつ別に定める認定基準に該当する方

小児精神障害者入院医療費助成制度

練馬区保健所保健予防課精神保健係

☎5984-4764

小児精神病で入院治療を必要とする方の健康保険が適用される入院医療費について、高額療養費の支給を受けたうえでの自己負担額のうち食事代を除いた金額を助成します(差額ベッド代など、自費扱いとなる費用は対象外です)。

対象

以下のいずれにも該当する方

- ①精神疾患のため、精神科病床にて入院治療を必要としている満18歳未満の方(すでに認定されている方で、入院治療を継続して行う場合は満20歳の誕生日の末日

まで延長可)

- ②区内に住民登録がある方
- ③健康保険に加入している方

自立支援医療(育成医療)

練馬区保健所保健予防課予防係

☎5984-2484

身体に障害のある児童に対し指定自立支援医療機関において、生活能力を得るために必要な医療費の一部を助成します。

※費用助成は保険診療に限る

対象

- ①18歳未満の児童で身体に機能障害があり、手術などにより確実な治療効果が期待できる方
- ②指定自立支援医療機関(育成医療)で治療している方
- ③保護者が練馬区に住所を有している方
- ④世帯の区市町村民税所得割額が23万5,000円未満である方*
※世帯の区市町村民税所得割額が23万5,000円以上の方は、原則として助成対象外となりますが、一定の要件を満たす場合は対象となります。詳しくは保健予防課予防係までお問い合わせください

療育給付

練馬区保健所保健予防課感染症対策係

☎5984-4671

結核によって、長期入院が必要な18歳未満の方の保護者に対して、各種保険適用後の自己負担額の給付を行うとともに、学習および療養生活に必要な物品の支給を行います。(ご家族の収入に応じて費用の一部負担あり)

対象

- ①指定の療育機関に入院していること
- ②感染症法に基づく結核についての医療給付を受けていること(同時に申請可)

児童育成手当(障害手当)

子育て支援課児童手当係

☎5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

➡ダイヤルガイド71ページ

心身に一定程度の障害(下記①～③)がある20歳未満の児童を養育する保護者に手当を支給します。所得制限あり。児童が施設入所の場合は非該当の場合あり。区の心身障害者福祉手当との併給不可。

- ①愛の手帳1～3度程度(精神障害は非該当)
- ②身体障害者手帳1・2級程度
- ③脳性まひ・進行性筋萎縮症

手当月額 児童1人につき15,500円

申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座
- ②愛の手帳・身体障害者手帳または所定様式の診断書
- ③申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ④配偶者と対象児童の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

特別児童扶養手当

子育て支援課児童手当係

☎5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

➡ダイヤルガイド71ページ

心身に一定程度の障害(下記①～③)がある20歳未満の児童を養育する保護者に手当を支給します。所得制限あり。児童が施設入所の場合は非該当の場合あり。児童が障害を理由とする公的年金の給付を受けている場合は非該当。

- ①愛の手帳1～3度程度
- ②身体障害者手帳1～3級程度および一部4級程度
- ③その他の障害・疾病などにより、日常生活に著しい制限を受ける場合

手当月額

児童1人につき月額

- 特児1級 53,700円
- 特児2級 35,760円

申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座の通帳写し
※公金受取口座を利用する場合は不要
- ②申請者・児童の戸籍謄本
- ③所定様式の診断書(愛の手帳・身体障害者手帳をお持ちの方は省略できる場合あり)
- ④世帯全員の住民票(練馬区外に在住の方のみ)
- ⑤申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ⑥配偶者と対象児童、扶養義務者(同居親族)の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

心身障害者福祉手当

練馬・光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

➡ダイヤルガイド71ページ

心身に一定程度の障害(下記①～⑤)を有する児童に手当を支給します。所得制限あり。施設入所の場合は非該当。区の児童育成手当(障害手当)との併給不可。

- ①愛の手帳1～4度
- ②身体障害者手帳1～3級
- ③脳性まひ・進行性筋萎縮症
- ④区が指定する難病の方で、難病等医療費助成または小児慢性疾患の医療費助成を受給の方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級

※指定する難病の詳細については、区ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください

※対象要件を満たす場合は成人後も受給が継続します

手当月額

15,500円。ただし身体障害者手帳3級、愛の手帳4度、精神障害者保健福祉手帳1級の方は10,000円

申請時必要書類等

- ①児童名義の振込先口座
- ②上記①～③・⑤は、愛の手帳または身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳
- ③上記④は、保健所で申請済の特定医療費支給認定申請書または難病医療費助成申請書兼同意書(写し)、小児慢性特定疾病医療費支給認定申請書兼同意書および小児慢性特定疾病医療意見書(写し)、または難病の医療券(医療受給者証)、小児慢性特定疾病医療受給者証
- ④児童と扶養義務者(父・母等)の個人番号が分かるものや代理申請される方の身元確認ができるもの(詳しくは福祉事務係にお問い合わせください)

重度心身障害者手当

練馬・光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

→ダイヤルガイド71ページ

心身に一定程度の障害(下記①～③)を有する児童に手当を支給します。所得制限あり。児童が施設入所の場合または病院に継続して3か月を超えて入院している場合は非該当。

- ①重度の知的障害で常時複雑な配慮を要する程度の精神症状を有する
- ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している
- ③重度の肢体不自由で、四肢の機能が失われ座っていることが困難

※対象要件を満たす場合は成人後も受給が継続します

※①～③とも、東京都による判定があります

手当月額 60,000円

申請時必要書類等

- ①印鑑
- ②身体障害者手帳または愛の手帳(お持ちの方の場合)
- ③児童と扶養義務者の個人番号が分かるものや代理申請される方の身元確認ができるもの(詳しくは福祉事務係にお問い合わせください)

障害児福祉手当

練馬・光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

→ダイヤルガイド71ページ

下記①～③のいずれかの程度に該当する20歳未満の児童に手当を支給します。所得制限あり。児童が施設入所の場合または障害を理由とする公的年金を受けている場合は非該当。

- ①身体障害者手帳1級および2級の一部
- ②愛の手帳1度および2度の一部
- ③これらと同等の疾病・精神の障害で、手当の判定基準に該当する方

※①～③とも、専用の診断書による判定があります

手当月額 14,850円(令和4年4月～)

申請時必要書類等

- ①児童名義の振込先口座
 - ※公金受取口座を利用する場合は不要
- ②障害児福祉手当判定用の診断書
- ③身体障害者手帳または愛の手帳(お持ちの方の場合)
- ④児童と扶養義務者(同居親族等)の個人番号が分かるものや代理申請される方の身元確認ができるもの(詳しくは福祉事務係にお問い合わせください)

相談
サポート里帰り出産を予定している方へ
～里帰り中もお気軽にご相談ください～

担当の保健相談所→ダイヤルガイド70ページ

まずは保健相談所にお電話ください

妊娠中・出産後は、体調や環境の変化が大きく、戸惑いや心配ごとが多い時期です。保健相談所では、妊娠・出産・育児についてご相談をお受けしています。区外へ里帰り中であっても、まずはお電話などでお気軽に担当の保健相談所にご連絡ください。

里帰りされている方も、
赤ちゃんがお生まれになりましたら
「赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票)」を
お早めにご提出ください。

産前・産後に必要なことは、
妊娠中に確認しておきましょう里帰り先での
妊婦健康診査費と
新生児聴覚検査費の一部助成
(22ページ参照)

受診票を使用できない助産所や都外医療機関などで、妊婦健康診査・新生児聴覚検査を受けた方に、費用の一部を公費負担額の範囲内で助成します。

※里帰りされる方であっても、妊婦健康診査・新生児聴覚検査を都内契約医療機関および埼玉県一部医療機関で受ける場合には、練馬区で交付した受診票をご使用いただけます。

里帰り先での
「こんにちは赤ちゃん訪問」
をご希望の場合

赤ちゃんが生まれた後すべてのご家庭を助産師・保健師が訪問する「こんにちは赤ちゃん訪問」(30ページ参照)は全国の自治体で実施しているものです。里帰り先での訪問をご希望の方は、里帰り先の自治体にお問い合わせください。また、自治体によっては、練馬区を通して手続きが必要な場合があります。その際は担当の保健相談所までお問い合わせください。里帰り先でこんにちは赤ちゃん訪問を受けた方であっても、生後4か月までは練馬区での訪問も受けることが可能です。



長期の里帰りを予定している方は、
乳児健診(31ページ)や予防接種(32ページ)・里帰り出産等による
定期予防接種費用助成(24ページ)についても確認しておきましょう。

練馬区外へ里帰りされる方へ





赤ちゃんが生まれたら

必要な手続き

必要書類や受付窓口など詳細は、区ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

	手続き	問い合わせ
出生届	<p>赤ちゃんが生まれた日から14日以内(誕生日を含む)にお届けください。</p> <p>届出先:届出人(父または母)の住所地、本籍地または、赤ちゃんの出生地の区市町村役場</p> <p>必要書類:</p> <p>①出生届 「出生証明書」欄に医師または助産師の証明があるもの。 出生届の届出人は、父または母が、署名をしてください。</p> <p>②母子健康手帳 出生届出済の証明をします。出生届の提出時に持参が困難な場合は、後日でも証明できます。</p> <p>③国民健康保険証(加入者のみ)</p>	<p>戸籍住民課</p> <p>戸籍第一係 (本庁舎2階) ☎5984-4530</p> <p>戸籍第二係 (石神井庁舎2階) ☎3995-1105</p>
健康保険の加入	国民健康保険の方	<p>国保年金課 こくほ資格係 ☎5984-4554</p>
	その他の健康保険の方	<p>勤務先または健康保険組合</p>
出産育児一時金	(22ページ参照)	
児童手当	<p>出生届を提出後、必要書類をご確認の上、申請してください。(24ページ参照)</p> <p>※手当には所得制限があります</p>	<p>子育て支援課 児童手当係 ☎5984-5824</p>
乳幼児医療証(㊤医療証)	<p>出生届を提出された方には、申請書類が郵送されます。届いた書類を元に手続きしてください。(24ページ参照)</p>	
赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票)	<p>母子健康手帳交付の際にお渡しした「赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票)」に、必要事項をご記入の上、お送りください。 ※ここには赤ちゃん訪問について(30ページ参照)</p>	<p>(送付先) 健康推進課 母子保健係 ☎5984-4621</p>

赤ちゃんが生まれたら

出生記念苗木の配付

みどり推進課協働係 ☎5984-2418

赤ちゃんが生まれた記念に苗木を年2回に分け配付しています。苗木配付を希望される方は、子ども家庭支援センターから送付される「子育てスタート応援券」(39ページ)に同封された出生記念苗木申込書(ハガキ)に必要な事項を記入の上、みどり推進課協働係までお送りください。

子どもの健康

こんにちは赤ちゃん訪問

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

おさんが生まれたすべての家庭に助産師・保健師が訪問します。おさんの体重測定や健康状態の確認、育児や産後のママの体調の相談、子育て支援サービスの紹介などを行います。

対象

生後4か月までのおさんのいる全世帯

訪問までの流れ

出産後に郵送していただく「赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票)」をもとに訪問します。赤ちゃんが生まれたらすぐに母子健康手帳交付の際にお渡しした郵便はがき「赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票)」をお送りください。
※里帰り先で訪問を受けた方も対象になります。ご自宅にお帰り後、訪問します

育児に関する講習会

各保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

育児・食事・歯の健康に関する講習会を行っています。講座のテーマなどの詳細が決まり次第、区報や区ホームページでお知らせします。

多胎児家庭の移動費補助

健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

3歳未満の多胎児がいる世帯に対して、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

交付方法

0歳、1歳、2歳の各年齢で保健師等と面談のうえご申請いただき、1か月程度で交付します。



乳幼児健診・健康相談

年齢別に行われる健康診査や相談・講習会※1

事業名	実施場所	対象	お知らせの方法	主な内容
4か月児健康診査	担当の保健相談所	4か月児	生後2か月頃に個別通知	身体計測、診察、育児・食事の相談
6か月児健康診査	都内契約医療機関	6～7か月児※2 (6か月になる日から8か月になる前日まで)	4か月児健診時に受診票を配付	身体計測、診察、保健指導
9か月児健康診査		9～10か月児※2 (9か月になる日から11か月になる前日まで)		身体計測、診察、保健指導
1歳児子育て相談	各保健相談所	10か月～1歳4か月児	区報・ホームページに日時を掲載 予約制・先着順	歯みがき・食事・育児の相談
1歳からの食事講習会	各保健相談所	1歳児子育て相談と同様	同上	子育て世代の親子の食事についての講習会
1歳6か月児健康診査	区内契約医療機関	1歳6～11か月児※2 (1歳6か月になる日から2歳になる前日まで)	1歳6か月になる前月に個別通知	身体計測、診察、保健指導
	担当の保健相談所			歯科健診、育児・食事・心理発達・歯みがき相談
2歳児歯科健康診査・子育て相談	担当の保健相談所	2歳0か月児	2歳になる前月に個別通知	歯科健診、育児・食事・心理発達・歯みがき相談
2歳6か月児歯科健康診査	担当の保健相談所	2歳6～10か月児	区報・ホームページに日時を掲載 予約制・先着順	歯科健診、歯みがき相談
3歳児健康診査	担当の保健相談所	3歳児 (3歳1か月から4歳になる前日まで)	3歳になる月に個別通知	身体計測、診察、歯科健診、尿検査、視力検査、視力・聴力アンケート検査、育児・食事・心理発達・歯みがき相談
育児栄養歯科相談	担当の保健相談所	0歳児 (1歳になった月の末日まで)	区報・ホームページに日時を掲載 予約制・先着順	身体計測、育児・食事・歯みがき相談
赤ちゃんからの飲む食べる相談	各保健相談所	0歳児～1歳過ぎ頃の親子	区報・ホームページに日時を掲載 予約制・先着順	赤ちゃんや幼児のいる家庭の食事についての相談会 (小グループ)

※1 健康診査等については、担当の保健相談所へお問合せいただくか、区ホームページをご覧ください

※2 契約医療機関での健康診査について、対象月齢・年齢の期間内に受診してください

予防接種

練馬区保健所保健予防課予防係 ☎5984-2484

練馬区では、該当するお子さんに予診票を送付します。練馬区に転入してきたなどの事情により予診票が届かない場合は、お問い合わせください。7歳以降に接種するワクチンについては、母子健康手帳等をご確認ください。里帰り先での定期予防接種を予定されている方は、24ページ「里帰り出産等による定期予防接種費用助成」をご覧ください。

定期予防接種

(令和5年4月1日現在)

予防接種の種類	予診票送付時期	対象年齢	標準的な接種時期	実施場所
BCG(結核)	生後2か月になる月	1歳に至るまで	生後5か月から8か月に至るまでに1回接種	練馬区、練馬区以外の22区、西東京市(BCG(結核)を除く)および武蔵野市の予防接種協力医療機関
B型肝炎	1回目	1歳に至るまで	生後2か月から27日以上の間隔を置いて2回接種	
	2回目			
	3回目			
ロタウイルス	1価 または 5価	生後2か月になる月	出生6週0日後から出生24週0日後まで 生後2か月から出生24週0日後まで(※1回目の接種は出生14週6日後までに、27日以上の間隔を置いて2回)	
		生後2か月になる月	出生6週0日後から出生32週0日後まで 生後2か月から出生32週0日後まで(※1回目の接種は出生14週6日後までに、27日以上の間隔を置いて3回)	
Hib(ヒブ)	初回	生後2か月になる月	生後2か月から7か月に至るまでに、27日～56日の間隔を置いて3回接種	
	追加	生後11か月になる月	初回の3回目の接種を終了してから7か月～13か月の間隔を置いて1回接種	
小児用肺炎球菌	初回	生後2か月になる月	生後2か月から12か月に至るまでに、27日以上の間隔を置いて3回接種	
	追加	生後11か月になる月	初回の3回目の接種を終了してから60日以上の間隔を置いて生後12か月から15か月に至るまでの間に1回接種	
DPT-IPV(4種混合) (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	第1期初回	生後2か月になる月	生後2か月から20日～56日の間隔を置いて3回接種	
	第1期追加	生後11か月になる月	第1期初回の3回目の接種を終了してから12か月～18か月の間隔を置いて1回接種	
MR(麻しん風しん混合)	第1期	生後11か月になる月	生後12か月から24か月(2歳)に至るまで 生後12か月以降なるべく早い時期	
	第2期	小学校入学就学前の4月	小学校入学就学前の1年間(4月～3月)	

予防接種の種類	予診票送付時期	対象年齢	標準的な接種時期	実施場所
水痘(みずぼうそう)	生後11か月になる月	生後12か月から36か月(3歳)に至るまで	1回目:生後12か月から15か月に至るまで 2回目:1回目の接種後6か月～12か月の間隔をおく	練馬区、練馬区以外の22区、西東京市および武蔵野市の予防接種協力医療機関
日本脳炎	3歳になる月*	生後6か月から90か月(7歳6か月)に至るまで	3歳から4歳に至るまでの間に、6日～28日の間隔を置いて2回接種 4歳から5歳に至るまでの間に、第1期初回終了後、おおむね1年を経過した時期に1回接種	

※ 3歳未満で接種を受ける場合、ワクチン量が通常の半分(0.25ml)での接種になります。予診票送付時期より前に接種を希望する場合は、保健予防課予防係(☎5984-2484)まで、お問い合わせください

任意予防接種

予防接種の種類	予診票送付時期	対象年齢	助成回数	実施場所
おたふくかぜ*	生後11か月になる月	生後12か月から36か月に至るまで	1回	練馬区の予防接種協力医療機関
MR(麻しん風しん混合)未接種者対策	申込制	2歳以上19歳未満(定期予防接種対象者は除く)	最大2回(定期予防接種の未接種回数を限度とする)	

※おたふくかぜは、3,000円助成です(生活保護受給中の方は全額助成)



予防接種を受ける時期

(令和5年4月1日現在)

予防接種の種類		回数	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	費用		
定期予防接種	BCG(結核) 生	1回					①																
	B型肝炎 不	3回		①②				③															
	ロタウイルス 生	1価	2回		①②																		
		5価	3回		①②③																		
	Hib(ヒブ) 不	4回		初回①②③												追加						無料	
	小児用肺炎球菌 不	4回		初回①②③												追加						無料	
	DPT-IPV 第1期(4種混合) 不	4回		初回①②③												追加						無料	
	MR(麻しん風しん混合) 第1期・第2期 生	2回													①							②	無料
	水痘 (みずぼうそう) 生	2回													①	②							無料
	日本脳炎 第1期 不	3回															初回①②					追加	無料
任意予防接種	おたふくかぜ 生	1回																				3,000円 助成 ^{※5}	

不:不活化ワクチン 生:生ワクチン 接種対象期間 標準的な接種期間

※定期予防接種は、予防接種法に基づいたものです

※1・2 Hib(ヒブ)、小児用肺炎球菌は、接種開始時期や、初回の接種時期によって、接種回数が変わります

※3 MR(麻しん風しん混合)第2期の接種時期は、5歳以上7歳未満で、小学校就学前の1年間(4/1~3/31)になります

※4 日本脳炎は、標準的には3歳から接種します。3歳未満での接種を希望する場合は、保健予防課予防係(☎5984-2484)までお問い合わせください

※5 生活保護受給中の方は、全額助成されます

かかりやすい病気

お子さんがかかりやすい病気について、予備知識をもっておきましょう。

かかりやすい病気

病名	かかりやすい年齢	潜伏期間	症状
突発性発疹	6か月～2歳	約10日間	38度以上の高熱が3～4日続いた後、熱が下がるとともに赤い発しんが出ます。発しんはあとを残さず1～2日で消えます。
麻疹(はしか)		10～12日	38度以上の高熱、せき、鼻水、目やになどが出ます。一時下がった熱がまた高くなり、全身に赤い発しんが出ます。熱は下がりがり、発しんは色素沈着を残して消えます。
水痘(水ぼうそう)	9歳以下	10～21日	発しんが全身、頭や口の中にも出ます。赤い発しんが水ぶくれ、かさぶたと変化します。発しんのかゆみが強いです。
伝染性紅斑(りんご病)	幼児・学童期	4～15日	軽い風邪症状の後、頬が赤くなったり手足に網目状の赤い発しんが出ます。発しんが治っても、直射日光にあたりたり、入浴をすると発しんが再発することがあります。
溶連菌感染症	5歳～15歳	2～5日	突然の発熱、咽頭痛があり、嘔吐することもあります。かゆみのある発しんが出ることもあります。抗菌剤を内服して治療します。
ロタウイルス感染症	3歳未満	1～3日	嘔吐、下痢、発熱がおきます。下痢は白い便です。冬に流行します。
手足口病	5歳以下	3～6日	水ほう状の発しんが手、足、口の中にできます。夏に流行します。
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	2歳～7歳	14～28日	発熱し、片方あるいは両方の耳下腺がはれます。はれは3～7日で消えます。
風しん(三日はしか)		14～21日	発熱し、発しんが出ます。発熱の程度は軽いことが多いです。発しんは淡紅色で、顔から頭、体にひろがり、約3日で消えます。





(「東京都感染症マニュアル2018」「保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版)」より)

歯と口の健康

赤ちゃんの歯

乳歯は、妊娠7週頃からつくられはじめます。丈夫な歯にするためには、カルシウムだけではなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dなどの栄養素を含む食品をバランスよくとることが大切です。

子どもの歯と口のケア

月齢	むし歯になりやすいところ	歯みがきのポイント・注意点
6 〜 9 か月頃		機嫌がよいときなどにスキンシップをしながら、歯の手入れを始める準備をします。大人のひざにあお向けに寝かせて口の中を観察し、やさしくマッサージするように歯や歯肉を指でさわってみましょう。慣れてきたら歯をガーゼで拭いてあげます。
1 歳頃	 前歯の歯と歯の間、歯と歯肉の境目	上下の前歯が生えてきたら、仕上げみがきをスタートします。甘い飲み物は「むし歯」になりやすいため、習慣的に飲むことはやめましょう。特に哺乳瓶に入れて飲むと、甘い飲み物が長い時間歯にふれるため、むし歯になりやすい環境をつくりまします。寝かしつけのための母乳やミルクを少しずつ減らし、卒乳の準備をしていきます。
2 歳頃 1歳6 か月頃	 前歯の歯と歯の間、歯と歯肉の境目 奥歯の溝	この頃は、まだ歯みがきを嫌がるお子さんも多いですが、歌をうたったり励ましたりしながら、楽しく歯みがきができる工夫をしましょう。歯と歯の間には、必要に応じてデンタルフロスなどを使います。寝かしつけのための授乳は、この頃までの卒乳が望ましいでしょう。
3 歳頃	 奥歯の溝 奥歯の歯と歯の間	歯の大切さやむし歯がなぜできるのかなど、お話をしてあげましょう。食べたらかみが習慣をつけ、自分でみがく練習をしていきますが、保護者による仕上げみがきは必要です。おやつは時間と量を決め、ダラダラと食べることはやめましょう。 また、この時期は乳歯が生えそろう、かむ力も育ってきます。普段の食事の中で、かむ回数を増やせる海藻や野菜類を使うなどしてたくさんかむようにします。かむ回数を増やすことで、あご周りの血流がよくなり筋肉が刺激され、あごが成長してきます。
6 歳頃	 第一大臼歯	第一大臼歯(永久歯)が生え始めます。乳歯の奥に生えてくるため気づきにくく、また歯ブラシが届きにくいので、とてもむし歯になりやすい歯です。生えてきているか定期的にチェックして、いぬいにみがくように心がけましょう。

歯みがき事故に注意

お子さんが歯みがき中にケガをする事故が発生しています。安全な歯みがき習慣を身に付けるため、必ず保護者がそばに付き添い、目を離さないようにしましょう。

わが家の「食事」、わが家の「味」を大切に

次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活

日本人の健康的な食事の基本は、「和食」の一汁三菜(一汁一菜や一汁二菜でも)。「和食」の文化を大切にしたい健康的な食事をつくり、子どもと一緒に食べることで、わが家の味や食習慣が受け継がれていきます。

大人も赤ちゃんも! 主食・主菜・副菜のそろった健康的な食事

ごはん(主食)を炊いて、季節の野菜たっぷりのみそ汁(副菜)をつくって、おかず(主菜)が1つ。主食・主菜・副菜のそろった健康的な「一汁一菜」の食事です。



離乳期

赤ちゃんの食事でも大人と基本は一緒。この時期はいろいろな食べ物に親しみ、見て・触って・匂いをかいで…五感を使って食事を味わい、母乳やミルク以外の栄養をとるとともに食べることの楽しさを感じていきます。

幼児期

たくさん遊んでお腹を空かせ、空腹や食欲を感じ、しっかり食事をして満腹感が満たされる経験をしましょう。家族と一緒に食事をする中で「自分で食べたい!」という意欲が育ち、食べられる食品・料理が増えていきます。

農地が身近にある「ねりま」でずっと健康で暮らしたい

練馬区は、23区内で1番農地が多く、身近な直売所でとれたての野菜を買うこともできます。野菜を買って、調理をしてちゃんと食べる…「ねりま」ならではの健康の秘訣です。

「ねりまの食育」ホームページをご覧ください

- 妊産婦さんがいる家庭の食事～これからママになるあなたと大切な家族のために～
- 離乳食の時期の赤ちゃんがいる家庭の食事～スプーン1さじから始まる健康的な食生活～
- 1歳から2歳の幼児がいる家庭の食事～うちのごはんはおいしいね!～
- 3歳からの幼児のいる家庭の食事～楽しく食べる子どもに～
- 「ちよつと昔のね・り・まの食卓～これからのね・り・まの食卓～」
- 「野菜とれとれ!1日5とれとれ!～次の世代に伝えたい 野菜たっぷりの健康的な食生活～」
- 「次の世代に伝えたい和食」練馬区食育推進講演会 記録誌
- @練馬区健康推進課Instagram始めました!



▲「ねりまの食育」ホームページ



▲練馬区健康推進課 Instagram

食事についてのご相談は保健相談所へ

妊娠中はもちろん、出産後のママや赤ちゃん、ご家族の食生活についてのご相談は各保健相談所の管理栄養士にお問い合わせください。

お問い合わせ 担当の保健相談所➡ダイヤルガイド70ページ



子育て応援

産後ケア事業

担当の保健相談所 ➡ [ダイヤルガイド70ページ](#)

助産師のいる施設で母子ショートステイ(宿泊)や母子デイケア(通所)、助産師がご自宅を訪問する産後ケア訪問が受けられる事業です。利用にあたっては必ず事前に申し込みが必要です。

対象

生後1年未満の母子で、下記の要件を満たす方

- ①育児不安の強い方
- ②産後に家族などから十分な支援を受けられない方
- ③母子ともに医療的な処置の必要がない方

ケアの内容

乳房ケア、授乳相談、沐浴や沐浴指導、育児相談など

利用申込

妊娠20週以降から担当の保健相談所で受け付けます

利用形態

	母子デイケア(通所) (生後1年未満)	母子ショートステイ(宿泊) (概ね4か月まで)	産後ケア訪問 (生後1年未満)
利用時間	10時～16時	最長6泊7日	1回90分程度
利用回数	12日まで 多胎の場合は18日まで	計7日まで	6回まで 多胎の場合は10回まで
食事	昼食	1日3食	なし
利用者負担額	1日 3,000円	1泊2日 12,000円 (その後1日ごとに6,000円増)	1回 3,000円

※母子デイケアの対象月齢は施設により異なります。詳細は施設にご確認ください

※住民税非課税世帯・生活保護受給世帯は利用料金免除

※住民税非課税世帯・生活保護受給世帯は送迎費助成制度あり

※状況により利用できない場合があります

育児支援ヘルパー事業

子ども家庭支援センター育児支援係 ☎5984-5673

産前産後の体調不良などにより、家事支援等を必要とするご家庭に、日常的な掃除・洗濯・食事の支度などをお手伝いするヘルパーを派遣します。

対象期間 妊娠中からお子さんが2歳になった月の末日まで

利用時間 月～土 午前9時～午後5時

利用限度時間 36時間
※低体重児を出産された方、20歳未満で出産された方、切迫早産・切迫流産の診断を受けた方、多胎妊娠婦等は104時間

利用料金 1時間1,000円
※低体重児を出産された方、20歳未満で出産された方、切迫早産・切迫流産の診断を受けた方等は500円
※多胎妊娠婦は300円
※住民税非課税世帯・生活保護受給世帯は免除

利用申込 利用申請書は区ホームページからダウンロードできます

子育てスタート応援券

子ども家庭支援センター育児支援係 ☎5984-5673

出生または転入された2歳未満のお子さんがあるご家庭にお送りしています(1歳以上で転入された場合は交付申請が必要です)。育児支援ヘルパー事業、助産師や産科医療機関による相談・ケア等、産後ヨガなどの子育て支援講座、ファミリーサポート事業、地域子ども家庭支援センター内びよびよで実施する乳幼児一時預かり事業および民設子育てのひろばで実施する一時預かり事業にご利用いただけます。

発行される枚数 8枚

〈応援券を利用できる事業〉

●育児支援ヘルパー事業(38ページ)

出産後の体調不良などで、家事支援を必要とするご家庭にヘルパーを派遣する事業です。

利用できる期間

発行日から2歳になった月の末日まで

応援券1枚で利用できる内容

1時間分が無料

●助産師ケア事業

練馬助産師会実施事業(SANGOさろん)や助産師による乳房ケアや育児相談などに利用できます。

利用できる期間

発行日から2歳になった月の末日まで

応援券1枚で利用できる内容

1回のケアなどにかかる料金のうち、2,000円相当として利用できます

●産科医療機関実施事業

産科医療機関が実施する乳房ケアや育児相談等に利用できます。

利用できる期間

発行日から2歳になった月の末日まで

応援券1枚で利用できる内容

1回のケアなどにかかる料金のうち、2,000円相当として利用できます

●子育て支援講座

区と協定を結んだ事業者が実施する産後ヨガ等に利用できます。

利用できる期間

発行日から2歳になった月の末日まで

応援券1枚で利用できる内容

1回分が無料(1回の料金が2,000円を超える場合は2,000円相当として利用できます)

●ファミリーサポート事業(43ページ)

区の講習を修了した有償ボランティア(援助会員)がお子さんを1対1でお預かりします。

利用できる期間

生後58日から2歳になった月の末日まで

応援券1枚で利用できる内容

1時間分が無料

●乳幼児一時預かり事業(43ページ)

5か所の地域子ども家庭支援センター内びよびよで実施する一時預かり事業に利用できます。施設によって利用可能な曜日や時間が異なります。

利用できる期間

生後6か月から2歳になった月の末日まで

応援券1枚で利用できる内容

1単位(3時間)分が無料

●民設子育てのひろば一時預かり事業

区と協定を結んだ事業者が実施する一時預かり事業に利用できます。

利用できる期間

生後58日から2歳になった月の末日まで

※施設によって異なります

応援券1枚で利用できる内容

1回の預かりにかかる料金のうち、2,000円

相当として利用できます

※2,000円未満でもおつりは出ません



子どもを預けたい

毎日預けたい!

認可保育所(区立・私立)

保育課入園相談係 ☎5984-5848

20人以上のお子さんを保育する施設です。

対象

生まれた日を含めて58日目～就学前のお子さん(利用年度の4月1日現在。施設により異なります)

保育料

保護者の住民税(区民税所得割額)により決定します

■区立保育所一覧

→ダイヤルガイド72ページ

■私立保育所一覧

→ダイヤルガイド74ページ

家庭的保育事業(保育ママ)

保育課入園相談係 ☎5984-5848

保育士などの資格のある家庭的保育者(保育ママ)が自宅などで家庭的な雰囲気の中、3～5人のお子さんを保育します。

対象

生まれた日を含めて58日目～3歳未満(利用年度の4月1日現在)

保護者の就労などにより、保育を必要とするお子さん

保育料

保護者の住民税(区民税所得割額)により決定します

■家庭的保育者一覧

→ダイヤルガイド77ページ

小規模保育事業

保育課入園相談係 ☎5984-5848

定員19人までのお子さんを保育する小規模な保育施設です。認可基準などが異なるA型・B型・C型の3類型があります。

対象

生まれた日を含めて58日目～3歳未満(利用年度の4月1日現在。施設により異なります)

保護者の就労などにより、保育を必要とするお子さん

保育料

保護者の住民税(区民税所得割額)により決定します

■小規模保育事業一覧

→ダイヤルガイド78・79ページ

事業所内保育事業

保育課入園相談係 ☎5984-5848

事業所内の施設において、事業所の従業員のお子さんのほか、地域の保育を必要とするお子さんの保育を行います。

対象

生まれた日を含めて58日目～3歳未満(利用年度の4月1日現在。施設により異なります)

保護者の就労などにより、保育を必要とするお子さん

保育料

保護者の住民税(区民税所得割額)により決定します

■事業所内保育事業一覧

→ダイヤルガイド80ページ

居宅訪問型保育事業

保育課入園相談係 ☎5984-5848

お子さんの自宅に居宅訪問型保育者を派遣し、1対1の保育を提供します。

障害や疾病などにより医療的ケアが必要で、集団保育が著しく困難であるお子さんを対象とした障害児向けと、居宅訪問型保育を希望するお子さんを対象とした一般児向けがあります。

対象

生まれた日を含めて58日目～就学前(利用年度4月1日現在)
保護者の就労などにより、保育を必要とするお子さん

保育料

保護者の住民税(区民税所得割額)により決定します

■居宅訪問型保育事業一覧

→ダイヤルガイド80ページ

認証保育所

各認証保育所

東京都が独自の基準を満たす施設を認証し、区が運営を助成している民間保育施設です。利用の相談・申込は、各施設に直接お問い合わせください。

対象

0歳児から。施設により異なります

保育料

施設により異なります。詳細は各施設へお問い合わせください

※保育料月額には月220時間以下の利用の場合、3歳未満児は104,000円、3歳以上児は、101,000円が上限となっています

■認証保育所一覧→ダイヤルガイド80ページ

認可外保育施設の無償化および保育料補助金

保育課保育サービス推進係 ☎5984-1622

0～2歳児の非課税世帯および3歳児以上の全世帯については、保育の必要性の認定を受け、所在自治体から「確認」を受けた認可外保育施設を利用した場合、無償化の対象となります。

また、練馬区に住所を有し、都道府県より指導監督基準を満たす旨の証明書の発行を受けた認可外保育施設(区内・区外を問いません)と月160時間以上利用する月ごめ契約を行っている児童の保護者の方に、補助金を交付します。途中契約の月は対象外(毎月1日現在在籍が交付要件)となります。

申請は、利用開始から30日以内に施設を通じて行ってください。原則として補助金はさかのぼって交付されません。

補助上限額(月額)

0～2歳児、非課税世帯

…無償化42,000円+保育料補助金
25,000円

0～2歳児、課税世帯

…保育料補助金40,000～67,000円
(多子区分による)

3歳以上児、全世帯

…無償化37,000円+保育料補助金
20,000円

※各年齢は毎年4月1日現在の満年齢です

※保育料のうち、上記上限額分までを補助します

※保育料には給食費、バス代等は含まれません

保育園等の情報は、こちらでもcheck!!

区ホームページ「保育園サイトガイド」にも詳しい情報を掲載しています。



区立幼稚園

学務課幼稚園係

☎5984-1347

区内に3か所の区立幼稚園があります。区内在住の4・5歳児を対象として2年保育を実施しています。募集日時等については9月頃「ねりま区報」でお知らせしますので、入園を希望する園へ直接お申し込みください。年度途中で入園を希望される場合も、直接各幼稚園へお申し込みください。

対象 区内在住の4・5歳児

保育料 無料

■区立幼稚園一覧

→ダイヤルガイド81ページ

認定こども園

各認定こども園

認定こども園は、幼稚園や保育所などが小学校就学前の子どもに幼児教育と保育、地域における子育て支援を総合的に提供する施設です。また、入園料や保育料の一部に対して区からの補助があります。入園後、各認定こども園にご確認のうえ補助金の交付申請をしてください。

対象 3～5歳児

保育料

保育料は無償化の対象となっていますが認定こども園により一部負担がある場合があります

■認定こども園一覧

→ダイヤルガイド81ページ
(私立幼稚園一覧の「☆」印の園)

私立幼稚園

学務課幼稚園係

☎5984-1347

区内には38か所の私立幼稚園があります。募集日時等は9月頃「ねりま区報」でお知らせしますので、入園にあたっては各幼稚園へ直接お申し込みください。また、入園料や保育料の一部に対して区からの補助があります。入園後、各幼稚園にご確認のうえ補助金の交付申請をしてください。

対象 3～5歳児

保育料

保育料は無償化の対象となっていますが幼稚園により一部負担がある場合があります

■私立幼稚園一覧

→ダイヤルガイド81ページ

練馬こども園

こども施策企画課こども施策担当係

☎5984-1522

区独自の制度として、通年(夏・冬・春休みも含む)で長時間保育を実施する私立幼稚園(認定こども園を含む)を「練馬こども園」として認定しています。

練馬こども園は11時間の預かり保育(標準型)、9時間以上11時間未満の預かり保育(短時間型)、0から2歳児の預かり保育(低年齢型)を実施し、こどもの教育や保育について選択の幅があり、共働き家庭などからも利用されています。

対象 保育を必要とする3歳未満児
保育を必要とする3～5歳児

保育料 各私立幼稚園へ直接ご確認ください

■練馬こども園一覧

→ダイヤルガイド81ページ
(私立幼稚園一覧の「★」印(3～5歳児)、
「♥」印(3歳未満児)の園)

幼稚園等の情報は、こちらもcheck!!



一時的に預けたい!

ファミリーサポート事業

1対1の
環境で
預ける

練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

区が実施する講習を修了した有償ボランティア(援助会員)が、お子さんを1対1でお預かりします。預かり場所は、援助会員宅、利用会員宅またはファミサポホーム(区内6か所の保健相談所の1室)等のいずれかとなります。利用するには利用会員登録が必要です。

※区ホームページから登録に必要な「入会申込 兼登録書」をダウンロードできます

対象 練馬区在住の生後58日～小学6年生の児童がいる方 **利用時間** 午前7時～午後8時

費用 利用料:平日…1時間800円、土・日曜、祝日、年末年始…1時間900円

乳幼児一時預かり事業

子ども家庭支援センター育児支援係 ☎5984-5673

保護者のリフレッシュのためなど、理由を問わずお子さんをお預かりします。ご利用は事前に施設で面談・登録(要予約)をしていただいた上で、利用希望日の前日午後3時までにお申し込みください(当日受付も実施しています)。

※区ホームページから登録に必要な「利用登録 申請書」や「利用票」をダウンロードできます

対象 生後6か月～就学前の児童

費用 0歳:3時間 1単位 2,000円 1歳以上:3時間 1単位 1,500円

乳幼児一時預かり実施施設一覧

施設名	所在地	電話	利用日	利用時間	1単位あたりの定員
練馬びよびよ (一時預かり室)	練馬1-17-1 ココネリ4階	6758-0142 当日受付専用電話 080-9048-2462	日～土曜	午前9時～正午 正午～午後3時 午後3時～午後6時	15名 (うち当日受付 3名)
光が丘びよびよ (一時預かり室)	光が丘2-9-6 光が丘区民センター 6階	5997-7763 当日受付専用電話 080-9048-2463		午前10時～午後1時 午後1時～午後4時	6名※
貫井びよびよ	貫井3-25-15	3577-9823 当日受付専用電話 080-9048-2464			日・水曜
大泉びよびよ	東大泉5-35-1	3925-6716 当日受付専用電話 080-9048-2465			
関びよびよ	関町北1-21-15	5991-4711 当日受付専用電話 080-9048-2466			

※貫井びよびよは事前受付の定員に空きがある場合に当日受付を実施します

障害児一時預かり事業「なないろ」

こども発達支援センター ☎3975-6251

保護者のリフレッシュや病気などの理由で保育が必要になったときに、障害があるお子さんなどを一時的にお預かりします。ご利用は事前に施設で面談・登録(要予約)をしていただいた上で、前日正午までにオンラインまたは窓口でお申し込みください。

※区ホームページから登録に必要な「利用登録申請書」や「登録面接票」、利用に必要な「利用申請書」や「当日連絡票」をダウンロードできます

対象 1歳6か月から12歳(小学校6年生)までの障害児、発達に心配のあるお子さん

費用 1時間100円 **曜日・時間** 月～土曜 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

短期特例保育

保護者の
病氣・出産
などのとき

保育課保育サービス推進係

☎5984-1622

普段、家庭で保育されている区内在住のお子さんが、保護者の出産、入院、家族の疾病などの理由により、一時的に保育を必要とする場合に、保育員または定員に欠員のある一部の保育施設で一時的に保育する制度です。詳細は、保育課保育サービス推進係にお問い合わせください。

保育施設での一時預かり

集団
保育で
預ける

各一時預かり実施施設

保護者の育児疲れ解消、急病や出産など様々な理由で一時的にお子さんを預けたいときに、保育園の専用保育室などでお預かりします。区内在住で生まれた日を含めて58日目(園によって異なる)～小学校就学前の集団保育が可能なお子さんが対象です。また、認可保育所などに通園しているお子さんのご利用できません。利用希望日の空き状況によっては、下記一覧に記載の曜日、時間、利用年齢の受け入れができない場合があります。詳細は、各実施保育園にお問い合わせください。

一時預かり実施施設一覧

	保育所名	所在地	電話	曜日・時間	利用年齢
練馬地区	豊玉第二保育園	豊玉北 6-17-9	3992-3337	月～金曜 午前7時30分～午後6時30分	生まれた日を含めて 100日目～就学前
	アスク豊玉中 保育園	豊玉中 1-2-7	3557-5755	月～金曜 午前8時～午後6時	1歳の誕生日～ 就学前
	にじいろ保育園 新桜台	桜台 2-3-8	6915-8290	月～金曜 午前9時～午後5時	生後7か月～ 就学前
	ベネッセ 中村橋保育園	中村 3-3-9	3577-9234	月～金曜 午前8時～午後6時	生後5か月以上でBCG 接種済み～就学前
	にじのいるか保育園 氷川台	羽沢 3-26-3	6914-5801	月～金曜 午前9時～午後5時	生後7か月～ 就学前
光が丘地区	どんぐり山 保育園	春日町 4-1-13	3825-3561	月～金曜 午前9時～午後5時	生後2か月～ 就学前
	グローバルキッズ 光が丘園	春日町 6-16-8	3990-8686	月～金曜 午前8時～午後6時	生後3か月～ 就学前
	にじいろ保育園 氷川台	氷川台 4-49-24	6281-0486	月～金曜 午前9時～午後5時	生後7か月～ 就学前
	にじいろ保育園 早宮	早宮 2-25-18	6906-9631	月～金曜 午前9時～午後5時	生後7か月～ 就学前
	あかねの森 保育園	光が丘 6-1-101	6904-2171	月～金曜 午前9時～午後3時	2歳児クラス～ 就学前
	アンジェリカ田柄 保育園	田柄 1-6-3	6909-2649	月～金曜 午前9時～午後5時	生まれた日を含めて 58日目～就学前
	にじいろ保育園 練馬高松	高松 1-4-14	5848-7973	月～金曜 午前10時～午後5時	3歳児クラス～ 就学前
	アンジェリカ 北町保育園	北町 8-3-18	6906-4862	月～金曜 午前9時～午後5時	生まれた日を含めて 58日目～就学前

	保育所名	所在地	電話	曜日・時間	利用年齢
光が丘地区	光が丘わかば 保育園	光が丘 7-6-19-101	3976-6556	月～金曜 午前9時～午後5時	1歳の誕生日以降で 離乳が完了した お子さん～就学前
	アスク関町北 保育園	関町北 4-35-14	5927-4681	月～金曜 午前9時～午後6時	1歳の誕生日～ 就学前
	なんこう保育園	富士見台 4-5-14	3990-1755	月～金曜 午前9時～午後5時	生後6か月～ 就学前
	エンゼルベア 石神井保育園	上石神井 3-6-35	6915-9779	月～金曜 午前9時～午後5時	1歳の誕生日～ 就学前
	にじいろ保育園 上石神井	上石神井 1-37-18	6904-7873	月～金曜 午前9時～午後5時	生後7か月～ 就学前
	ピジョンランド 上石神井保育園	上石神井 2-11-9	3928-1120	月～金曜 午前9時～午後5時	生後3か月～ 就学前
	ベネッセ石神井公園 保育園	石神井町 5-2-23	5923-6215	月～金曜 午前8時～午後6時	生後5か月以上で BCG接種済み～ 就学前
	コピープリスクール せきまち	関町南 3-15-38	6904-8112	月～金曜 午前9時～午後5時	生まれた日を含めて 58日目～就学前
石神井地区	ChaChaChildren Musashiseki	関町東 2-9-11	5903-4870	月～金曜 午前8時30分～午後4時30分	離乳が完了した お子さん～就学前
	東大泉第三保育園	東大泉 2-42-5	3922-0577	月～金曜 午前7時30分～午後6時30分	生まれた日を含めて 58日目～就学前
	大泉にじのいろ 保育園	大泉町 6-30-3	5933-2788	月～金曜 午前8時30分～午後5時30分	3歳の誕生日～ 就学前
	妙福寺保育園	南大泉 5-6-47	3922-3368	月～金曜 午前8時30分～午後5時30分	2歳の誕生日～ 就学前
	南大泉にじのいろ 保育園	南大泉 3-17-21	3925-8851	月～金曜 午前9時～午後5時	生まれた日を含めて 58日目～1歳児クラス までのお子さん
	ChaChaChildren Oizumi	西大泉 5-30-13	5947-6640	月～金曜 午前8時30分～午後4時30分	離乳が完了した お子さん～就学前
	そあ季の花保育園	大泉学園町 2-22-14	5935-9558	月～金曜 午前9時～午後5時	1歳の誕生日～ 就学前
	グローバルキッズ 大泉園	大泉学園町 7-6-27	3978-6133	月～金曜 午前8時30分～午後4時30分	生後3か月～ 就学前
	にじいろ保育園 大泉学園南	東大泉 6-34-18	6904-4530	月～金曜 午前9時～午後5時	生後7か月～ 就学前
	コピープリスクール みなみおおいずみ	南大泉 2-3-42	6904-5744	月～金曜 午前9時～午後5時	生まれた日を含めて 58日目～就学前
大泉地区					

最新情報は区ホームページをご覧ください

家庭での
養育が
困難なとき

子どもショートステイ

子ども家庭支援センター育児支援係

☎5984-5673

保護者の疾病、出産による入院や就労等により、ご家庭で養育することが困難な時にお子さんを宿泊でお預かりします。ご利用は、事前に面談・登録(要予約)のうえ、利用希望日の3日前(土・日曜、祝日を除く)までの申込が必要です。

なお、保育園等への送迎サービス(有料)の利用もできます(乳児院を除く)。また、乳児院では宿泊を伴わない日帰り利用もできます。

対象 練馬区在住・集団生活可能なお子さん

費用

●陽だまり荘・東京都石神井学園・登録家庭
1泊2日 6,000円(以降1日3,000円加算)

●聖オディリアホーム乳児院
1泊 2,500円

※住民税非課税世帯・生活保護受給世帯・多胎児世帯は、減額・免除申請ができます

必要書類

- ①写真:お子さんと保護者(お迎えの方)の最近のもの(一緒に写っているものも可)
- ②母子健康手帳
- ③住所を確認できるもの(健康保険証の写しなど)
- ④利用の理由を確認できるもの
- ⑤住民税非課税世帯・生活保護受給世帯の方はそれぞれの証明書

保護者が
残業などの
とき

子どもトワイライトステイ

子ども家庭支援センター育児支援係

☎5984-5673

保護者の出張や残業等により、保育園のお迎えに間に合わない場合など、ご家庭で養育することが困難な時にお子さんをお預かりします。ご利用は、事前に面談・登録(要予約)のうえ、利用希望日の3日前(びよびよは日曜、祝日を除く。東京都石神井学園は土・日曜、祝日を除く)までの申込が必要です。

なお、保育園等への送迎サービス(有料)の利用もできます。

対象 練馬区在住・集団保育可能なお子さん

費用

1回 2,000円

※住民税非課税世帯・生活保護受給世帯・多胎児世帯は、減額・免除申請ができます

必要書類

- ①写真:お子さんと保護者(お迎えの方)の最近のもの(一緒に写っているものも可)
- ②住所を確認できるもの(健康保険証の写しなど)
- ③利用の理由を確認できるもの
- ④住民税非課税世帯・生活保護受給世帯の方はそれぞれの証明書

子どもショートステイ・トワイライトステイ実施施設一覧

実施施設	対象	電話	ショートステイ	トワイライトステイ
陽だまり荘 住所 豊玉南3-32-35	2歳～小学6年生	3991-7893	●	
東京都石神井学園 住所 石神井台3-35-23	2歳～18歳未満	3996-4191	●	● (日、祝日、年末年始除く)
登録家庭* 住所 練馬区内	2歳～小学6年生	—	●	
聖オディリアホーム乳児院* 住所 中野区上鷲宮5-28-28	生後2か月～ 2歳未満	5971-8071	●	
練馬びよびよ(ひろば室) 住所 豊玉北5-18-12	2歳～小学6年生	3993-8200		● (年末年始除く)
光が丘びよびよ(一時預かり室) 住所 光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階	2歳～小学6年生	5997-7763		● (日、祝日、年末年始除く)

※登録家庭と聖オディリアホーム乳児院をご利用の方は、子ども家庭支援センター(☎5984-5673)へお申し込みください

病児・病後児保育

各病児・病後児保育施設

保育所などに通うお子さんを、病気の回復期*で集団保育の難しい期間や、病気の回復期には至らないが、当面急変の恐れのない期間に一時的に保育します。

*病気の回復期とは

- 診断が確定し急性期を経過した時以降
- 伝染性の病気では感染期を経過した時以降
- 外傷では症状が固定した時以降

対象

保育所などに通所する区内在住のお子さん、区内保育所などに通所するお子さんで、生後6か月～10歳未満の児童

費用

登録料：1施設あたり1,000円
 保育料：1日あたり2,000円(食事代は別料金)
 ※世帯の課税状況などにより減額・免除申請ができます

開所日

各施設とも月～金曜
 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

利用方法

利用にあたっては、事前に各施設で登録が必要です。登録方法、利用方法の詳細は、各施設にご確認ください

病児・病後児保育実施施設一覧

実施施設	定員	電話	開所時間
こどもデイケアプリムラ 住所 関町北1-22-10	8人	3928-5032	午前8時30分～午後6時
ソラスト中村橋保育園病児・病後児保育室 住所 向山1-13-2	4人	5241-5110	午前8時30分～午後6時
練馬区医師会病児保育センターぱるむ光が丘 住所 光が丘5-6-1-101	12人	3977-9400	午前8時～午後6時
練馬区医師会病児保育センターぱるむ大泉 住所 東大泉1-20-32	7人	5947-5233	午前8時～午後6時
ナーサリールームベリーベアー練馬 住所 練馬1-17-1 ココネリ4階	10人	5946-6714	午前8時30分～午後6時
順天堂大学練馬病院病児・病後児保育室 みつばち ねりま 住所 高野台1-8-15	10人	080-2674-4636(直通) 5923-3111(代表)	午前8時30分～午後6時
アイル平和台病児保育室 住所 春日町2-14-45	6人	5848-2916	午前8時30分～午後6時
病児保育室ペンギンルーム 住所 氷川台3-40-6	10人	5946-6590	午前8時30分～午後6時

(公社)全国保育サービス協会

☎5363-7455(代表)または<http://www.acsa.jp/>

ベビーシッターを利用したい時は、加盟している会社の中から、希望要件に合うものを選び、個別に契約してください。

民間の保育施設と家事援助の案内

名称	しゅもあ	エプロン	ふろしき	
運営主体	サークルしゅもあ	NPO法人アクト 練馬たすけあい ワーカーズ	NPO・アクト 練馬ふろしき	
住所	高野台	石神井町8-53-24	練馬4-17-2-102	
電話	3904-9230	6915-9325	3948-3390	
利用対象年齢	0歳～18歳	0歳～小学校3年生	援助を必要としている方	
実施日時	午前9時～午後5時 (時間外応相談)	午前8時～午後6時 (時間外応相談)	午前8時～午後6時 (時間外応相談)	
入会金	6,000円	なし	なし	
年会費	4,000円	3,000円	3,000円	
料金	平日基本	1時間 1,000円	1時間2,420円	1時間2,420円
	平日時間外	1時間1,200円	1時間2,750円	1時間2,750円
	土・日曜、祝日	1時間 1,200円	1時間2,750円	1時間2,750円
事業内容	病後時保育	病後の回復期可	病後の回復期可	×
	障害児保育	○	○(応相談)	○(応相談)
	宿泊保育	×	×	×
	利用者宅保育	子どもの自宅可	子どもの自宅可	子どもの自宅可
	自施設保育 家事援助	×	×	×
保育者の資格	育児・家事経験者等	育児・家事経験者等	研修を終えたもの	
備考	預かる人数に応じて 金額が変わります。	受付時間 (月～金曜) 午前9時～午後5時	受付時間 (月～金曜) 午前9時～午後5時 (土曜) 午前9時～午後1時	
利用の方法	要登録 電話で問い合わせ	要登録 練馬区西部在住	要登録 練馬区東部在住	
ホームページ	http://c-chezmoi.sakura.ne.jp/	http://www.epuron.ico.bz/	http://act-furoshiki.com/	

名称	保育ルーム ぽかぽか	むすび	こぶしの会	
運営主体	ケアステーション ぽかぽか	NPO法人 むすび	くらしのお手伝い こぶしの会	
住所	高松3-24-19	光が丘3-9-3-206	豊玉北3-25-5-101	
電話	5241-9698	6904-3275 (午前9時～午後5時)	3948-8277	
利用対象年齢	生後57日～小学3年生	0歳～小学校3年生	援助を必要としている方	
実施日時	24時間対応 応相談	応相談	応相談	
入会金	なし	なし	3,000円	
年会費	賛助会員6,000円 正会員 5,500円	なし	3,000円	
料金	平日基本	1時間 1,300～1,500円	30分1,100円	1時間 800円
	平日時間外	1時間1,800～2,500円	30分1,320円	1時間1,000円
	土・日曜、祝日	1時間毎に540円増	※1	1時間1,000円
事業内容	病後時保育	○(応相談)	病後の回復期可	※2
	障害児保育	○(応相談)	○(応相談)	×
	宿泊保育	○「ぽかぽか」にて 宿泊(3歳以上)	×	×
	利用者宅保育	×	子どもの自宅可	子どもの自宅可
	自施設保育 家事援助	○「ぽかぽか」にて保育 ×	×	×
保育者の資格	保育士・教員・ 子育て支援員研修 を終えたもの	研修を終えたもの	特になし	
備考	月極め保育(週5日型) 料金システムあり 送迎・食事対応別料金 保育室の見学可	受付時間 午前9時～午後5時 会員サービスもあります。 お問い合わせください。	受付時間 (月～金曜) 午前10時～午後4時	
利用の方法	要登録 電話で問い合わせ	要登録 電話で問い合わせ	要登録 電話で問い合わせ	
ホームページ	http://www.pokapokasan.com	http://musubi-tasukeai.jimdo.com/	—	

※1・2は各施設にお問い合わせください



親子で遊びたい・学びたい

子育てのひろば

子ども家庭支援センター育児支援係

☎5984-5673

0～3歳の乳幼児親子が自由に遊び、交流できるひろばです。各ひろばでは、人形劇など楽しい催しを行っているほか、子育て相談もお受けしています。お気軽にお越しください。各施設で開室日・開室時間が異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

対象 0歳～3歳の乳幼児とその保護者

費用 無料

■子育てのひろば「びよびよ」一覧

→ダイヤルガイド82ページ

■NPO法人等による

「民設子育てのひろば」一覧

→ダイヤルガイド83ページ

学童クラブ室活用型子育て支援事業(通称「にこにこ」)

子育て支援課児童館係

☎5984-5827

児童のいない時間帯を利用して学童クラブ室を開放しています。また、児童館および厚生文化会館内の学童クラブ室では、子育てグループへの貸し出しも行っていきます。

●個人利用

事前の登録や予約は不要です。利用時間・実施日は各施設にお問い合わせください。

●グループ貸出

利用には事前の登録と予約が必要です。利用できる時間・曜日については、実施施設にお問い合わせください。

対象 0歳～3歳の乳幼児とその保護者

費用 無料

■学童クラブ室活用型子育て支援事業(通称「にこにこ」)一覧

→ダイヤルガイド84ページ

※上記のひろばの他、民間学童保育施設を活用した子育てのひろば(有料)もあります(施設一覧はダイヤルガイド87ページ)。各施設で開室日・開室時間が異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください

児童館(室)

子育て支援課児童館係

☎5984-5827

厚生文化会館児童室

☎3991-3080

児童館、厚生文化会館(児童室)には図書室、工作室、遊戯室などがあります。子どもたちが自由に来館して遊ぶことができ、施設を利用して遊びの指導や、「ゲーム大会」などの催しも行っています。乳幼児の親子の方も利用できます。施設によっては、絵本の読み聞かせや、リズム体操などの乳幼児事業も行っています。

児童館では、中高生向け事業も行っています。利用時間、休館日など詳しくは各施設へお問い合わせください。

対象 18歳未満の児童、乳幼児の保護者

費用 無料

■児童館(室)一覧

→ダイヤルガイド88ページ

おやこ広場

地域振興課地域施設係

☎5984-4573

地区区民館(光が丘地区区民館を除く)では、地域の乳幼児とその保護者の方を対象に交流の場を提供しています。絵本・おもちゃなどを用意しています。

対象 乳幼児とその保護者

費用 無料

開放時間 平日の午前9時～正午

■施設一覧

→ダイヤルガイド88ページ

- ※開放曜日・時間・場所は施設により異なります。詳しくは各館にお問い合わせください
- ※高齢者施設、集会施設を兼ねているため、曜日・時間帯などによってご利用いただけない場合があります
- ※初めてご利用される際は、地区区民館の窓口で個人利用登録をしてください
- ※開放スペースでの飲食はできません。授乳の際は事務室にお声かけください

児童室(図書室、レクリーム等)の開放

地域振興課地域施設係

☎5984-4573

地区区民館では、児童図書室やレクリームなどを児童の遊び場として開放しています。就学前のお子さんは、保護者同伴でご利用ください。

対象 18歳未満の児童

費用 無料

開放時間

平日:午後1時～午後6時
土曜:午前9時～午後5時
学校の夏休み・冬休み・春休みの間:午前9時～午後6時

■施設一覧

→ダイヤルガイド88ページ

- ※開放曜日・時間・場所は施設により異なります。詳しくは各館にお問い合わせください

- ※高齢者施設、集会施設を兼ねているため、曜日・時間帯などによってご利用いただけない場合があります
- ※初めてご利用される際は、地区区民館の窓口で個人利用登録をしてください
- ※開放スペースでの飲食はできません。授乳の際は事務室にお声かけください
- ※就学前のお子さんは別途おやこ広場の時間帯での利用をお勧めします

区立保育所の地域交流事業

各区立保育所

- 地域の乳幼児を対象に、園庭開放や季節の行事への参加など、さまざまな事業を行っています。また園児と一緒に給食を食べたり、食事相談を行う「ふれあい給食」(予約制、有料)や子育て相談を行っています。
- ※実施内容や実施日は園によって異なります。事前に保育園にご確認ください

対象 乳幼児の親子

費用 無料

ふれあい給食は大人・幼児250円、
乳児170円

■区立保育所一覧

→ダイヤルガイド72ページ

区立幼稚園の地域開放事業

各区立幼稚園

- 区立幼稚園では0歳～4歳の未就園児を対象に、保育室を月数回開放しています。幼稚園の遊具を使って遊べますので、お子さんと親同士の交流の場としてもご利用ください。園児や先生と一緒に歌ったり踊ったりする機会もあります。また、子育ての悩みなどの相談にも応じています。日程などについては各幼稚園へお問い合わせください。

対象 0歳～4歳の未就園児

費用 無料

■区立幼稚園一覧

→ダイヤルガイド81ページ

練馬こどもカフェ

こども施策企画課こども施策担当係 ☎5984-1306

「練馬こどもカフェ」は、区内の民間カフェなどで、お子さんと一緒に参加して、遊んだり、子育てに関する講座を聞いたり、リラックスできる場を提供する事業です。

地域の幼稚園教諭や保育園の保育士、栄養士、看護師などに、気軽に育児に関する相談もできます。保護者同士の交流や、情報交換の場所としてもご利用ください。

対象 在宅で子育てしているご家庭の未就学のお子さんと保護者（各回ごとに対象年齢が異なります。）

費用 無料(原則)

申込 区ホームページから電子申請で申し込み。先着順です。

開催場所

施設名	所在地
タリーズコーヒー大泉学園店	東大泉2-34-1 オズスタジオシティ1階
タリーズコーヒー石神井公園店	石神井町2-14-31 ビオラ1階
スターバックス コーヒー 豊島園駅前店	練馬4-18-8 ティーズガーデン
ホテルカデンツァ東京	高松5-8 J. CITYビル1階
カフェ ココ	高松1-25-12 プランシカ練馬高松1階
ママコモハウス	栄町1-11 菊屋ビル1階
おはしごはん	貴井5-1-10

※事業に関するお問い合わせは、店舗ではなく上記担当係にお願いします

※開催日時や会場、テーマ、申込方法などの詳細は、区ホームページをご覧ください

外遊び型子育てのひろば(通称「おひさまぴよぴよ」)

子ども家庭支援センター管理係 ☎3993-8155

公園の中で自然とふれあいながら親子で交流できる遊び場です。相談員が子育てに関する相談も受けています。お気軽にご参加ください。

対象 0歳～3歳のお子さんと保護者

費用 無料

実施時間 午前9時30分～午後1時30分(時間内の出入り自由)

実施場所

公園名	所在地
区立豊玉公園	豊玉北6-8-3
区立中村かしわ公園	中村1-17-1
都立石神井公園	石神井台1-26-1
区立立野公園	立野町32-1
都立大泉中央公園	大泉学園町9-4-3
区立井頭の森緑地	東大泉7-26-8
都立光が丘公園芝生広場南側	光が丘4-1-1

※三季休業日、祝日および都民の日、年末年始を除きます。また、会場の状況などによりお休みする場合があります

※各会場で週1回程度実施しています。実施曜日、天候等による開催の有無については、練馬区ホームページからリンクする実施事業者ホームページをご覧ください

外遊びの場の提供事業

子育て支援課学校応援団・開放係

☎5984-1057

区内の公園などで外遊びの場の提供をしています。公園の樹木や土など自然とふれあいながら、お子さんと保護者が自由にのびのびと外遊びを楽しめます。外遊びリーダーが楽しい外遊びのサポートをしますので、お気軽にご参加ください。

実施場所や時間、天候等による開催の有無については、区ホームページからリンクする実施事業者ホームページをご覧ください。

練馬こどもまつり

子育て支援課児童館係

☎5984-5827

簡単な工作や遊びなど、お子さんが楽しめるおまつりです。

開催予定日時(令和5年度)

令和5年5月13日(土曜)
午前10時～午後4時

開催場所

児童館(17館)
厚生文化会館、地区区民館(21館)

対象 主に18歳未満の児童

費用 無料

練馬区立秩父青少年キャンプ場

青少年課青少年係

☎5984-4691

秩父さくら湖を望む山腹に、自然に親しみながら宿泊体験ができるキャンプ場があります。5月1日～10月31日の6か月間、1団体1回3泊4日以内の利用が可能です。バンガロー4棟、貸出し用テント15張、炊事場、温水シャワー室&トイレがあります。夏期(7/21～8/31)はテントを常設します(テントのみの利用は不可)。

対象

区内在住で青少年(6歳～18歳)が半数以上を占める3人以上の団体、親子グループなど。9名以下のグループは、青少年が半数未満でもかまいません。

使用料 無料(まき代は実費)

申込 電話

- 10名以上の団体:3月1日から予約受付(申込順)。開設期間中(5月から10月)の申込みができます。利用日の7日前までに手続きをしてください。
 - 3～9名の団体:3月1日から予約受付(申込順)。利用日の3か月前から7日前までに申込みおよび手続きをしてください。
- ※詳しくは、区ホームページをご覧ください



ブックスタート

光が丘図書館子供事業統括係

☎5383-6500

絵本をプレゼントし、よみきかせなどを通して、赤ちゃんと保護者が心触れ合うひとときを持つきっかけをつくり、あわせて地域の子育て情報を提供します。

対象

4か月児健診の対象となる乳児とその保護者

費用

無料

ただし、絵本セットの受取りには、4か月児健診の際に配付する「絵本引換券」と、母子健康手帳をお持ちください

※開催曜日・時間は館によって異なります。4か月児健診の際に配付する「ブックスタート日程表」をご覧ください。ご都合の良い日に図書館へおいでください。なお、日程については、練馬区立図書館ホームページでもご確認ください

■図書館一覧

➔ダイヤルガイド89ページ

乳幼児向けのおはなし会

光が丘図書館子供事業統括係

☎5383-6500

図書館では、乳幼児向けのよみきかせなどの楽しい催しを行っています。

対象

乳幼児とその保護者

費用

無料

※開催曜日・時間は館によって異なります。練馬区立図書館ホームページなどでご確認ください。各図書館にお問い合わせください

■図書館一覧

➔ダイヤルガイド89ページ

よみきかせ・おはなし会

光が丘図書館子供事業統括係

☎5383-6500

図書館では、子ども向けの紙芝居や絵本のよみきかせなどの楽しい催しを行っています。

対象

幼児～小学生

費用

無料

※開催曜日・時間は館によって異なります。練馬区立図書館ホームページなどでご確認ください。各図書館にお問い合わせください

■図書館一覧

➔ダイヤルガイド89ページ

子ども読書の日・こどもの読書週間記念事業

光が丘図書館子供事業統括係

☎5383-6500

子ども読書の日(4/23)とこどもの読書週間(4/23～5/12)に合わせて、講演会やおたのしみ会などの楽しい催しを行っています。

対象

乳幼児～大人

費用

無料

※事前の申し込みが必要な催しもあります。開催曜日・時間は館によって異なります。詳しくは、練馬区立図書館ホームページなどでご確認ください。各図書館にお問い合わせください

■図書館一覧

➔ダイヤルガイド89ページ

原則、普通自転車の二人乗りは禁止です。ただし、16歳以上の者が運転をし、幼児用座席を設けた自転車に小学校就学の始期に達するまでの者を乗せる場合に限って認められています。

認められる場合(例)

- 1** 幼児用座席に1人を乗せる場合



- 3** 幼児1人を、ひも等で確実に背負う場合



(注意) 抱っこひもを使用して前抱っこすると、ハンドル操作の妨げになるのでやめましょう

- 2** 幼児2人同乗用自転車*の幼児用座席に2人を乗せる場合



- 4** 幼児用座席に1人を乗せ、幼児1人をひも等で確実に背負う場合



*幼児2人を同乗させることができる特別な構造または装置を有する自転車

イラスト: 神奈川県警察作成チラシから引用

赤ちゃんスポット

子ども家庭支援センター管理係 ☎3993-8155

赤ちゃんスポットは、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です。区内の76か所を赤ちゃんスポットに指定しています。実施施設の開館時間中は気軽に利用できます。施設などの詳細は、区ホームページをご確認ください。

実施施設一覧

	施設名	所在地
練馬地域 (〒176管内)	地域子ども家庭支援センター練馬 練馬びよびよ(一時預かり室)	練馬1-17-1 ココネリ4階
	練馬文化センター ^{※1}	練馬1-17-37
	厚生文化会館	練馬4-2-3
	桜台地域集会所	桜台1-22-9
	桜台地区区民館	桜台3-39-17
	栄町児童館	栄町40-7
	豊玉リサイクルセンター	豊玉上2-22-15
	豊玉北地区区民館	豊玉北3-7-9
	豊玉保健相談所	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内
	地域子ども家庭支援センター練馬分室 練馬びよびよ(ひろば室)	豊玉北5-18-12 2階
	子ども家庭支援センター	豊玉北5-28-3
	生涯学習センター・練馬図書館	豊玉北6-8-1
	練馬区役所 本庁舎2・10・20階、西庁舎9階	豊玉北6-12-1
	美術館・貫井図書館	貫井1-36-16
	地域子ども家庭支援センター貫井 貫井びよびよ	貫井3-25-15 ふじみランドマンション1階
	中村児童館	中村2-25-3
	中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32
光が丘地域 (〒179管内)	光が丘児童館	光が丘1-3-1
	光が丘区民センター、1階(光が丘保健相談所)、3階、4階(光が丘なかよし児童館)、6階(地域子ども家庭支援センター-光が丘 光が丘びよびよ(一時預かり室))	光が丘2-9-6
	光が丘体育館	光が丘4-1-4
	光が丘図書館	光が丘4-1-5
	地域子ども家庭支援センター光が丘分室 光が丘びよびよ(ひろば室)	光が丘5-2-5-105
	学校教育支援センター(防災学習センター併設)	光が丘6-4-1
	田柄地区区民館びよびよ	田柄3-28-13
	春日町リサイクルセンター	春日町2-14-16
	春日町南地区区民館びよびよ	春日町5-20-25
	高松地区区民館	高松3-24-27
	旭町南地区区民館	高松5-23-15
	土支田児童館	土支田2-32-8
	北町児童館	北町1-19-17
	北町地区区民館	北町2-26-1
	北町第二地区区民館	北町6-24-101
	北町はるのひ児童館	北町6-35-7
	北保健相談所	北町6-35-7
平和台図書館	平和台1-36-17	

	施設名	所在地	
光が丘地域 (〒179管内)	平和台児童館	平和台2-18-14	
	氷川台地区区民館	氷川台2-16-14	
	早宮地区区民館	早宮4-14-5	
	三原台児童館	三原台2-11-29	
	総合体育館	谷原1-7-5	
	練馬高野台駅前地域集会所*2	高野台1-7-29	
	生涯学習センター分館	高野台2-25-1	
	富士見台地区区民館	富士見台3-10-1	
	南田中図書館	南田中5-15-22	
	南田中児童館	南田中5-15-25	
	石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1	
	石神井庁舎	石神井町3-30-26 地下1階	
	石神井児童館	石神井町7-28-21	
	石神井保健相談所	石神井町7-3-28	
	男女共同参画センターえーる	石神井町8-1-10	
	下石神井地区区民館	下石神井6-8-15	
	上石神井児童館	上石神井1-5-2	
	上石神井南地域集会所	上石神井1-6-16	
	石神井地域 (〒177管内)	石神井図書館	石神井台1-16-31
石神井台児童館		石神井台2-18-13	
関町リサイクルセンター		関町北1-7-14	
地域子ども家庭支援センター関 関びよびよ		関町北1-21-15	
関町北地区区民館		関町北4-12-21	
関保健相談所		関町東1-27-4	
関町図書館		関町南3-11-2	
関町児童館		関町南4-15-7-102	
立野地区区民館びよびよ		立野町15-42	
大泉地区 (〒178管内)		大泉リサイクルセンター	大泉学園町1-34-10
		大泉図書館	大泉学園町2-21-17
		大泉保健相談所	大泉学園町5-8-8
		大泉学園地区区民館	大泉学園町8-9-5
		北大泉児童館	大泉町4-15-15
		大泉区民事務所	東大泉1-28-11リズモ大泉学園4階
		大泉学園ゆめりあホール	東大泉1-29-1
		地域子ども家庭支援センター大泉 大泉びよびよ	東大泉5-35-1
		東大泉児童館	東大泉7-20-1
		南大泉図書館	南大泉1-44-7
	南大泉地区区民館	南大泉2-19-26	
	南大泉図書館分室 こどもと本のひろば	南大泉3-17-20	
	西大泉びよびよ	西大泉1-27-10	
	西大泉児童館	西大泉3-21-16	

*1 令和4年10月15日(土曜)から令和6年4月30日(火曜)まで改修工事のため休館中

*2 令和5年10月1日(日曜)から令和6年2月14日(水曜)まで改修工事のため休館予定



子育ての仲間をつくらう

ノーバディーズ・パーフェクト ～完璧な親なんていない!～

子ども家庭支援センター育児支援係

☎5984-5673

乳幼児のお子さんのいる保護者が集まって、子育ての悩みなど話し合いながら、子育ての「ノウハウ」を学びあう講座です。

対象 区内在住で0歳～3歳児の保護者

費用 無料

教育委員会委託講座

青少年課育成支援係

☎5984-1292

講座の情報は、区ホームページなどでお知らせしています。公共施設・公共の場などを会場とし、地域で活動している団体などに委託して実施しています。

●ねりま遊遊スクール

地域における子どもの居場所をつくるとともに、子どもが自ら学び考える機会の充実を図ることを目的としています。休日や放課後などの余暇時間を活用し、学習・体験できる講座です。

対象

子ども(乳幼児を含む・15歳以下)
※保護者が同伴できる講座もあります

●すまいるねりま遊遊スクール

主に知的障害のある子どもの居場所をつくるとともに、精神面での成長・発達を促すことを目的としています。休日や放課後などの余暇時間を活用し、子どもが体験できる講座です。

対象

主に知的障害のある子ども(小中学生)および保護者もしくは介助者

●子育て学習講座

家庭や地域における教育力を高めることを目的としています。子育て、家庭教育および子どもの教育に関する講座です。

対象

子どもの保護者、または子育て、家庭教育および子どもの教育に関心のある者

●子供安全学習講座

地域における子どもの安全に関する知識を向上させることを目的としています。子ども自身が犯罪や災害などの危険から身を守る方法を学ぶ、また大人が子どもの安全に関する知識を習得する講座です。

対象

子ども(3歳～18歳)と子どもの保護者、その他子どもの安全に関心のある者

●ねりまイクメン講座

父親が子育てや家事に積極的に関わることができるようになるとともに、子どもと父親、父親同士の交流を図ることを目的としています。父親が育児や家事について学べる講座です。

対象

乳幼児～中学生の子どもを持つ父親、乳幼児～中学生の子どもと父親、プレパパとプレママ

多胎児家庭の交流会

担当の各保健相談所・地域子ども家庭支援センター

→ダイヤルガイド70ページ

保健相談所・地域子ども家庭支援センターでは、双子や三つ子(多胎)のお子さんと保護者の集いを行っています。多胎ならではの悩みなどをざっくばらんに情報交換しています。お子さんを遊ばせながら気軽に参加できる会です。妊娠中の方も参加可能です。開催日時および対象者については担当の保健相談所・地域子ども家庭支援センターにお問い合わせください。(予約制)

対象

多胎児家庭のお子さんと保護者

その他の子育ての仲間づくりの場

- 子育てをテーマに活動するNPO法人などの活動情報を掲載しています。

子育てをテーマにしたNPO法人などを紹介しています

練馬区立区民協働交流センター

☎6757-2025

練馬区立区民協働交流センターでは、町会・自治会、NPO、ボランティア団体など、公益的な地域活動を支援しています。

練馬区内で活動しているNPO法人などについては、練馬区立区民協働交流センターのホームページでご紹介しています。「NPO、ボランティア団体を探す」より活動分野ごとに検索していただくことができます。

<http://www.nerima-kyodo.com/>

- 子育てをテーマに活動するまちづくり団体があります。

子育てをテーマにしたまちづくり活動団体を支援しています

公益財団法人練馬区環境まちづくり公社
みどりのまちづくりセンター

☎3993-5451

みどりのまちづくりセンターでは、区内の様々な地域やテーマで、まちや暮らしを豊かにするまちづくり活動を応援しています。

練馬区内で活動する団体の情報やイベント情報は、みどりのまちづくりセンターのホームページでご紹介しています。
<https://nerimachi.jp/hiroba/index.php>





子育てや教育の相談をしたい

子育ての相談

子ども家庭支援センター

▶ダイヤルガイド70ページ

各子ども家庭支援センターでは子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じます。また、相談内容に応じた専門機関やサービスの紹介などを行っています。

虐待かも?と思ったら…

子ども家庭支援センター (通告専用フリーコール)

☎0120-248-551

月～金曜 午前8時30分～午後7時
土曜 午前8時30分～午後5時
(祝休日、年末年始を除く)

夜間・祝休日は 児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189(いちばやく)

※子どもの生命にかかわる緊急時は
迷わず「110番」へ

すくすくアドバイザー

子育てに関する『なんでも相談』を受け付け、地域の子育て支援サービスをご案内するほか、必要に応じて関係機関への橋渡しを行います。

実施場所

練馬区役所本庁舎10階 子育て支援課庶務係

☎5984-1517

sukusuku@city.nerima.tokyo.jp

地域子ども家庭支援センター練馬

☎3948-2312

地域子ども家庭支援センター光が丘

☎6385-4167

地域子ども家庭支援センター大泉

☎3925-6700

地域子ども家庭支援センター関

☎6674-2082

利用時間

月～土曜 午前9時～午後5時

(祝休日、年末年始を除く。区役所本庁舎10階は土曜も除く)

下記のところでもお子さんのしつけ、食事、睡眠など日常生活のご相談に応じています。

●区立保育所(72ページ)

月～金曜 午前10時～午後3時

●子育てのひろばびよびよ(82ページ)

各びよびよの開室日・時間内で行います。

●各児童館*(88ページ)

各児童館の開館日・時間内で行います。

※開館日・開館時間は各館にお問い合わせください



子ども家庭支援センターMAP

→ダイヤルガイド70ページ

子ども家庭支援センター
練馬区豊玉北5-28-3
練馬駅西口より徒歩5分

地域子ども家庭支援センター練馬
練馬1-17-1
練馬駅北口直結(ココネリ4階)
地域子ども家庭支援センター練馬分室/豊玉北5-18-12/練馬駅より徒歩2分

地域子ども家庭支援センター貫井
練馬区貫井3-25-15ふじみランドマンション1階
富士見台駅より徒歩10分

子ども家庭支援センター(石神井)
練馬区石神井町3-30-26(石神井庁舎4階)
石神井公園駅西口より徒歩5分

地域子ども家庭支援センター大泉
練馬区東大泉5-35-1
大泉学園駅南口より徒歩5分

地域子ども家庭支援センター光が丘
練馬区光が丘2-9-6(光が丘区民センター6階)
光が丘駅より徒歩2分

地域子ども家庭支援センター光が丘分室
光が丘5-2-5-105/光が丘駅より徒歩3分

地域子ども家庭支援センター関
練馬区関町北1-21-15
武蔵関駅南口より徒歩5分

子育てや教育の相談をしたい

保健相談所

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

赤ちゃんの成長・発達や健康に関すること、子育てについて相談を受け付けています。また、家族のこころからだの健康や食事、歯や口の健康についての相談も受け付けています。相談には、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員が対応します。電話や来所、訪問などでの相談が可能です。

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。

妊娠・子育て相談員

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

保健相談所では、保健師などの資格を持つ「妊娠・子育て相談員」が、母子健康手帳の交付時に面談を行っています。分からないことや気になることは、母子健康手帳交付時に相談できます。また、随時、妊娠・出産・子育てに関して、電話や来所などでの相談を受け付けています。

コラム

子育て中だからこそ

“経験できる・楽しめる”ことに目を向けて

子どもと親は「育ちあう」関係です。子どもが育つ、親も育つ。それもまた子育ての楽しみ、よろこび。子育てって思っていたより大変。でも、子育てをしているからこそ楽しめること、経験できることもあります。

～みんなで子育て～

何かあったときに頼れることや、助けてと言えることはよいことです。悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探しましょう。赤ちゃん準備教室、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して一緒に考えてくれる仲間をつくるというですね。大切なのは、支えあいです。周囲の人をどんどんあなたの子育てに巻き込み、助けてくれる人を増やしましょう！



心配ごと…

育児書に書いてある通りに育っていないから心配…という気持ちも分かります。

でも、本に書いてあるのはあくまで目安。肝心なのは、目の前の、わが子です。成長のペースは人それぞれ。わが子の日々の変化・成長を見守り、喜んであげたいですね。

つらい…

子どもというのがつらい…。

そんな風に感じている自分を責めないで。完璧なお母さんはいません。大切なのは、辛いと感じる自分を受け止めてあげること。

練馬区には、一緒に子育てを共有し、共感し、サポートしてくれる人と出会える場がたくさんあります。辛いときにその気持ちを共有できる人、頼れる人を見つけれられるといいですね。

思い通りにならない…

子育ては思い通りにならないのが当たり前です。「しかたない」「まあいいか」が楽しい子育てのひけつ。子どもとの暮らしを通して大人も「育つ」のです。



保健相談所MAP

担当の保健相談所

→各保健相談所の担当地域70ページ



豊玉保健相談所 ☎3992-1188
練馬区豊玉北5-15-19(豊玉すこやかセンター内)
練馬駅より徒歩5分



石神井保健相談所 ☎3996-0634
練馬区石神井町7-3-28
石神井公園駅西口より徒歩7分



北保健相談所 ☎3931-1347
練馬区北町6-35-7
平和台駅より徒歩7分



大泉保健相談所 ☎3921-0217
練馬区大泉学園町5-8-8
[大泉郵便局]バス停より徒歩3分



光が丘保健相談所 ☎5997-7722
練馬区光が丘2-9-6(光が丘区民センター1階)
光が丘駅より徒歩1分



関保健相談所 ☎3929-5381
練馬区関町東1-27-4
武蔵関駅南口より徒歩7分
[武蔵関駅入口]バス停より徒歩5分
[吉祥寺通り入口]バス停より徒歩6分

子育てや教育の相談をしたい

こども発達支援センター

☎3975-6251

発達に心配のある18歳までのお子さんを対象に、発達相談や医療相談を行い、必要に応じて適切な支援につなげます。また、通所訓練事業・訪問事業およびご家族対象の講習会、区民対象の啓発事業、関係団体などへの活動の場の提供などを行っています。

令和4年11月から障害児一時預かり事業「なないろ」を開始しました。

相談受付

月～金曜 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始を除く)

練馬つつじ歯科診療所

☎3993-9956

心身に障害のあるお子さんの歯の診療、相談ができます。事前に予約が必要です。

予約受付

火～土曜 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始を除く)

東京都妊娠相談ほっとライン

☎5339-1133

思いがけない妊娠や妊娠中の体調のことで悩んでいる方の相談を受け付けています。

相談受付

月～日曜 午前10時～午後10時
(元日を除く)

※ホームページ上の相談フォームからメールでの相談も可能です

教育の相談

教育相談室

→ダイヤルガイド89ページ

学校教育支援センターの教育相談室では、幼児から18歳までのお子さんの不登校、いじめ、発達の遅れ、学業不振、非行などについて、電話や来室での相談を受け付けています(来室相談は予約制です)。

適応指導教室

フリーマインド(小学生対象) ☎6385-9911

トライ(中学生対象) ☎6385-9911

学校教育支援センターの適応指導教室(小学生対象は「フリーマインド」、中学生対象は「トライ」)では、区内在住の不登校児童・生徒に対して、心の安定を図るための相談支援や集団生活への適応を図るための創作活動、レクリエーション・スポーツ等のグループ活動や児童・生徒一人一人が希望する学習活動を行い、社会的自立ができるよう支援しています。(入室の相談は各教室にお問い合わせください。)

東京都教育相談センターでの教育相談

☎0120-53-8288

電話相談 24時間受付

来所相談 上記電話で事前予約

申込受付時間

月～金曜 午前9時～午後9時
土・日曜、祝日 午前9時～午後5時
(閉庁日、年末年始を除く)

こころの電話相談室

都立小児総合医療センター ☎042-312-8119

3歳から18歳未満のお子さんの行動や心の発達の問題に関する相談を受け付けています。

相談日時

月～水曜 午前9時30分～午前11時30分
午後1時～午後4時30分
(祝日、年末年始を除く)

東京都いじめ相談ホットライン

☎0120-53-8288(毎日24時間受付)
※いじめ以外の相談も受け付けています。

その他の相談

男女共同参画センター えーる相談室

☎3996-9050

〈相談日時〉

●総合相談

年末年始および施設点検日を除く毎日
午前9時～午後7時(祝日は午後5時まで)
※日曜、祝日は電話のみ

●心の相談【予約制】

年末年始および施設点検日を除く月～土曜
午前10時～午後7時(祝日は午後5時まで)
※予約の受付は、年末年始および施設点検日
を除く 毎日、午前9時～午後7時
(祝日は午後5時まで)

●配偶者等の暴力(DV)に対する 専門相談【予約制】

年末年始および施設点検日を除く
月曜 午前9時～午後5時
水曜・金曜(第1を除く) 午前10時～午後7時
(祝日は午後5時まで)
※毎月第1金曜は練馬区区民相談所で実施
(祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時)
※予約の受付は、年末年始および施設点検日
を除く毎日、午前9時～午後7時(祝日は午後5時
まで)。練馬区区民相談所分も受け付けます

●性的マイノリティ相談

毎月第3土曜 午前9時～午後5時

●男性のための相談【予約制】

毎月第2火曜 午後3時～午後7時(電話相談)

配偶者暴力相談支援センター ねりまDV専用ダイヤル

☎5393-3434

配偶者暴力(DV)に関する相談や関係機関の
紹介、DV被害者相談の証明に関することなどを
受け付けています。

電話相談

年末年始を除く
月～金曜 午前9時～午後9時
土・日曜 午前9時～午後7時
(祝日は午後5時まで)

練馬区以外のDV、 人権などに関する相談

東京ウィメンズプラザ ☎5467-2455
東京都女性相談センター ☎5261-3110
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

東京都不妊・不育ホットライン

☎3235-7455

相談日時

毎週火曜 午前10時～午後7時まで
(祝日、年末年始を除く)
土曜(毎月1回) 午前10時～午後4時まで
※土曜の開設日は東京不妊・不育ホットライ
ンホームページをご確認いただくか、お問
い合わせください

東京都SIDS (乳幼児突然死症候群)電話相談/ 子どもを亡くされたご家族のために

☎5320-4388

相談日時

毎週金曜 午前10時～午後4時まで
(祝日、年末年始を除く)



ひとり親(母子・父子)家庭

児童育成手当(育成手当)

子育て支援課児童手当係

☎5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

➔ダイヤルガイド71ページ

ひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方に手当を支給します。申請者の所得制限あり。児童が施設入所の場合は非該当の場合あり。下記のいずれかに該当する18歳になって最初の3月31日までの児童を養育している保護者が対象です。

- ①父母が離婚した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母に1年以上遺棄されている児童
- ④母が婚姻によらないで出産した児童
- ⑤父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
- ⑥父または母に重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度)がある児童
- ⑦父または母が裁判所からDV保護命令を受けている児童

手当月額

児童1人につき13,500円

申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座
- ②申請者・児童の戸籍謄本
- ③父または母の障害を理由とするときは、身体障害者手帳または所定様式の診断書
- ④申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ⑤配偶者と対象児童の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

児童扶養手当

子育て支援課児童手当係

☎5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

➔ダイヤルガイド71ページ

ひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方に手当を支給します。申請者・同居親族の所得制限あり。児童が施設入所の場合は非該当の場合あり。受給者や児童が公的年金を受給していて、年金額が手当額より低い場合、その差額分を支給。下記のいずれかに該当する、18歳になって最初の3月31日までの児童(20歳未満で中度以上の障害がある児童を含む)を養育している保護者が対象です。

- ①父母が離婚した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母に1年以上遺棄されている児童
- ④母が婚姻によらないで出産した児童
- ⑤父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
- ⑥父または母に重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度)がある児童
- ⑦父または母が裁判所からDV保護命令を受けている児童

手当月額

児童1人目

全部支給の場合:月額44,140円

一部支給の場合:月額44,130円~10,410円

児童2人目

全部支給の場合:月額10,420円加算

一部支給の場合:月額10,410円~5,210円加算

児童3人目以降1人につき

全部支給の場合:月額6,250円加算

一部支給の場合:月額6,240円~3,130円加算

申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座
※公金受取口座を利用する場合は不要
- ②申請者・児童の戸籍謄本
- ③父または母の障害を理由とするときは、所定様式の診断書(身体障害者手帳をお持ちの方は省略できる場合あり)
- ④受給者や児童が公的年金受給の場合、年金額を確認できる書類
- ⑤申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ⑥配偶者と対象児童、扶養義務者(同居親族)の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

ひとり親家庭等医療費助成(親医療証)

子育て支援課児童手当係

☎5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

→ダイヤルガイド71ページ

ひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方に⑧医療証を交付し、健康保険で医療を受けたときの自己負担金(食事療養費を除く)を助成します。所得制限あり。住民税課税世帯は一部自己負担金あり。

対象

母子家庭、父子家庭、両親がいない状態の18歳になって最初の3月31日までの児童(20歳未満で中度以上の障害がある児童を含む)と、その児童を養育している保護者

費用

住民税非課税世帯 負担なし
住民税課税世帯 1割負担

申請時必要書類等

- ①申請者・児童の戸籍謄本
- ②申請者・児童の健康保険証
- ③父または母の障害を理由とするときは、所定様式の診断書(身体障害者手帳をお持ちの方は省略できる場合あり)
- ④申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ⑤配偶者と対象児童、扶養義務者(同居親族)の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

養育費取り決めのための公正証書作成等費用の助成

生活福祉課ひとり親家庭支援係

☎5984-1319

養育費の取り決めに関する公正証書の作成や、家庭裁判所の調停申立等にかかる費用について、給付金を支給します。

養育費取り決めのためのADR利用費用の助成

生活福祉課ひとり親家庭支援係

☎5984-1319

養育費の取り決めのため、ADR(裁判外紛争解決手続)事業者を利用した際の費用について、給付金を支給します。

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド71ページ

練馬区内に住所のある小学生以下の児童がいるひとり親家庭で、子どもの見守りや保育園の送迎などに支障があるときにホームヘルパーの利用を支援します。サービス内容は、子どもの見守りが中心です。専門的な知識や技術を要する看護等はサービスの内容には含まれません。派遣日数は原則月12日まで(就労・家庭状況等により、区が必要と認めた場合は月24日まで)。時間帯は午前7時から午後10時まで。1日8時間を上限とし、1時間単位で必要と認められる時間数です。

対象

小学生以下の子どもがいるひとり親家庭

費用

所得に応じて自己負担金が発生する場合があります

ひとり親家庭等休養ホーム

管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド71ページ

ひとり親家庭や寡婦に対し、宿泊施設を指定し、1人年度内3泊まで利用料の助成を行っています。

対象

ひとり親家庭の親と20歳未満の子ども・寡婦
※寡婦:かつて配偶者のない女子として20歳未満の児童を扶養していた方で、お子さんが成人した現在もなお配偶者のいない状態に在る方(ご利用日現在、事実上婚姻関係にある方は寡婦とみなしません)

費用

宿泊料金のうち、大人1人1泊5,000円、子ども1人1泊4,000円を限度に助成

ひとり親家庭自立支援 教育訓練給付金

管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド71ページ

生活福祉課ひとり親家庭支援係

☎5984-1319

20歳未満の子どものを扶養しているひとり親家庭の親が、区の指定を受けて教育訓練講座を受講し修了した場合に、本人が負担した受講経費の60パーセント(下限12,001円、上限あり)を支給します。

※受講講座の指定には審査があります。必ず受講申込前にご相談ください

対象

20歳未満の子どものを扶養しているひとり親家庭の親で、以下の要件を全て満たす方

- ①児童扶養手当を受給しているか、同様の所得水準にあること
- ②教育訓練を受けることが適職に就くために必要であると認められること
- ③過去にこの事業による給付金を受けたことがないこと

ひとり親家庭高等職業訓練 促進給付金等

管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド71ページ

生活福祉課ひとり親家庭支援係

☎5984-1319

20歳未満の子どものを扶養しているひとり親家庭の親が、就業に結びつきやすい資格を取得するために養成機関で受講する際、修業期間中の生活の安定のために訓練促進給付金を、修了時には修了支援給付金を支給します。

※審査があります。必ず事前にご相談ください

対象

20歳未満の子どものを扶養しているひとり親家庭の親で、以下の要件を全て満たす方

- ①児童扶養手当を受給しているか、同様の所得水準にあること
- ②養成機関で1年以上の課程を修業し、対象資格の取得が見込まれること
- ③過去にこの事業による給付金を受けたことがないこと
- ④ハローワークでの求職者支援制度における職業訓練受講給付金や雇用保険法第24条に定める訓練延長給付等、高等職業訓練促進給付金等事業と趣旨を同じくする給付を受けていないこと
- ⑤原則として通学制の養成機関で修業すること

支給額

①住民税非課税世帯

- 訓練促進給付金 月額160,000円
- 修了支援給付金 50,000円

②住民税課税世帯

- 訓練促進給付金 月額160,000円
- 修了支援給付金 25,000円

※訓練促進給付金は、いずれも第2子以降の子ども1人につき月2万円を加算

対象資格

看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、保健師、助産師、理容師、美容師、歯科衛生士、鍼灸マッサージ師、社会福祉士、製薬衛生師、調理師 など

ひとり親家庭高等学校卒業程度 認定試験合格支援

生活福祉課ひとり親家庭支援係

☎5984-1319

20歳未満の子どものを扶養しているひとり親家庭の親または児童が、高卒認定試験の対策のための講座を受講する場合に受講経費の一部を支給します。

※受講講座の指定には審査があります。必ず受講申込前にご相談ください

対象

ひとり親家庭の親または児童で、以下の要件を全て満たす方

- ①児童扶養手当を受給しているか、同様の所得水準にあること
- ②就業経験、技能、資格の取得状況や労働市

場の状況などから判断して、高卒認定試験に合格することが、適職に就くために必要であると認められること

③過去にこの制度を利用していないこと

支給額

受講経費の一部(最大15万円)

①受講開始時30%

②受講修了時10%

③合格時20%

※令和4年4月1日時点の情報です。

詳しくはお問い合わせください

対象講座

高卒認定試験の合格を目指す講座
(通信制講座を含む)

ひとり親世帯居住支援制度

管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド71ページ

保証人が見つからないことにより、区内民間賃貸住宅への入居や居住の継続が困難なひとり親世帯の方に、区と協定を結んだ一般社団法人全国保証機構に加盟している民間の保証会社を活用し、入居支援を行います。保証会社との契約に伴い保証会社に支払った保証料に対して、区から補助金が出ます。支給にあたっては所得制限があります。

対象

区内に2年以上居住する18歳未満の児童と母または父のみで構成される母子および父子世帯(ただし、生活保護受給世帯を除く)

助成額

区が協定を結んだ保証会社に支払った保証料の2分の1の金額を助成します(1,000円未満は切り捨て。上限2万円)

母子生活支援施設

管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド71ページ

生活上のいろいろな問題のため子どもの養育を十分できない場合に、母親と子どもが一緒に利用できる児童福祉施設です。居室の提供や自立に向けた援助を行います。

対象

18歳未満の子どもの養育している配偶者のいない(またはこれに準ずる)お母さんと子ども

費用

所得に応じて費用負担があります

東京都母子及び父子福祉資金

管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド71ページ

ひとり親家庭の方が経済的に自立して、安定した生活を送るために必要とする資金をお貸ししています。連帯保証人が必要で、無利子での貸付になります(資金により取扱いが異なります)。

対象

都内に6か月以上住んでいて、20歳未満のお子さん等を扶養している母子または父子家庭の母・父など

資金の種類

事業開始、事業継続、技能習得、修業、就職支度、医療介護、生活、住宅、転宅、結婚、修学、就学支度

連帯保証人の資格

以下の全てを満たす方

- 原則として引き続き6か月以上、都内に在住の方
- 一定の職業を持ち、または独立して生計を営んでいる方
- この資金について、他の方の連帯保証人になっていない方
- 直接(面会もしくは電話)保証の意思確認がとれる方

ダイヤルガイド

子ども家庭支援センター (MAP61ページ)

名前	電話	所在地	開所時間
子ども家庭支援センター 管理係 地域連携係	3993-8155		
育児支援係	5984-5673	豊玉北5-28-3	月～金曜 午前8時30分～午後7時
児童相談練馬係	3993-9170		
児童相談光が丘係	3993-9172		
児童相談石神井係 児童相談大泉係	3995-1108		
地域子ども家庭支援センター 練馬	6758-0141	練馬1-17-1 ココネリ4階	月～金曜 午前9時～午後7時 土曜 午前9時～午後5時
地域子ども家庭支援センター 練馬分室	3993-8200	豊玉北5-18-12	日～土曜 午前9時～午後4時
地域子ども家庭支援センター 光が丘	5997-7759	光が丘2-9-6 光が丘区民センター 6階	月～土曜 午前9時～午後5時
地域子ども家庭支援センター 光が丘分室	3979-8101	光が丘5-2-5-105	日～土曜 午前9時～午後5時
地域子ども家庭支援センター貫井	3577-9820	貫井3-25-15 ふじみ ランドマンション1階	月～土曜 午前9時～午後5時
地域子ども家庭支援センター大泉	3925-6713	東大泉5-35-1	
地域子ども家庭支援センター関	5927-5911	関町北1-21-15	

保健相談所 (MAP63ページ)

受付時間 月～金曜(祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時

保健相談	電話	所在地	担当地域
豊玉保健相談所	3992-1188	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内	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
北保健相談所	3931-1347	北町6-35-7	北町・錦・早宮・氷川台・平和台・ 春日町1、2、4丁目・田柄1、2丁目
光が丘保健相談所	5997-7722	光が丘2-9-6 光が丘区民センター1階	旭町・高松・土支田・光が丘・ 春日町3、5、6丁目・田柄3～5丁目
石神井保健相談所	3996-0634	石神井町7-3-28	下石神井・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・ 大泉町2丁目・石神井台1～3、5、6丁目
大泉保健相談所	3921-0217	大泉学園町5-8-8	大泉学園町・西大泉・西大泉町・ 大泉町1、3～6丁目
関保健相談所	3929-5381	関町東1-27-4	上石神井・上石神井南町・関町北・関町東・ 関町南・立野町・石神井台4、7、8丁目

総合福祉事務所

施設名	相談係 電話	福祉事務係 電話	対象地域
練馬総合福祉事務所	5984-4742	5984-4612	〒176の地域にお住まいの方
光が丘総合福祉事務所	5997-7714	5997-7060	〒179の地域にお住まいの方
石神井総合福祉事務所	5393-2802	5393-2817	〒177の地域にお住まいの方
大泉総合福祉事務所	5905-5263	5905-5274	〒178の地域にお住まいの方

入院助産指定施設(抜粋)

(一部掲載)

施設名	所在地	電話
都立大塚病院	豊島区南大塚2-8-1	3941-3211
都立豊島病院	板橋区栄町33-1	5375-1234
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1	042-461-0052
日本赤十字社医療センター	渋谷区広尾4-1-22	3400-1311
武蔵野赤十字病院	武蔵野市境南町1-26-1	0422-32-3111
聖母病院	新宿区中落合2-5-1	3951-1111
東京山手メディカルセンター	新宿区百人町3-22-1	3364-0251
板橋区医師会病院	板橋区高島平3-12-6	3975-8151
練馬光が丘病院	練馬区光が丘2-5-1	3979-3611



区立保育所

保育所名	所在地	電話
豊玉	豊玉中4-13-6	3991-4484
豊玉第二	豊玉北6-17-9	3992-3322
豊玉第三	豊玉南3-32-37	3991-6762
豊玉第四	豊玉中1-9-11	3948-2391
練馬	練馬2-13-3	3991-5133
桜台	桜台5-41-12	3993-6735
桜台第二	桜台3-39-17	3993-5126
栄町	栄町40-7	3994-3285
平和台	平和台2-18-14	3932-1484
氷川台	氷川台4-47-12	3931-2603
氷川台第二	氷川台2-16-14	3932-6227
北町	北町3-3-14	3933-6497
北町第二	北町1-19-17	3931-3318
向山	向山1-5-7	3970-6088
春日町	春日町5-17-10	3990-1843
春日町第二	春日町1-29-8	3990-3325
春日町第三	春日町5-30-5	3926-5461
早宮	早宮3-13-31	3993-3151
貫井	貫井4-24-9	3990-3320
貫井第二	貫井4-13-4	3990-8291
田柄	田柄4-36-4	3939-4519
田柄第二	田柄2-6-22	3938-8100
光が丘	光が丘1-3-104	3975-7139
光が丘第二	光が丘1-6-3-101	3977-1311
光が丘第三	光が丘3-3-2-101	3976-4551
光が丘第四	光が丘7-3-1-102	3976-1562
光が丘第五	光が丘7-3-3-101	3976-6316
光が丘第六	光が丘7-7-2-101	3976-6321
光が丘第七	光が丘2-7-4-105	3976-7291
光が丘第八	光が丘5-2-3	3979-9215
光が丘第九	光が丘2-4-9	3976-9011
光が丘第十	光が丘3-7-3-101	5997-6011
光が丘第十一	光が丘2-4-11-101	5997-6021
旭町	旭町3-11-6	3938-3680
旭町第二	旭町1-33-22-107	3977-1611
高松	高松3-24-27	3999-7910
土支田	土支田2-32-8	3925-4787

保育所名	所在地	電話
谷原	谷原5-16-41	3996-0020
富士見台こぶし	富士見台3-10-1	3926-1071
南田中	南田中5-25-16	3996-7800
南田中第二	南田中3-31-4	3997-3568
高野台	高野台3-25-17	3996-4615
上石神井	上石神井4-21-3	3920-3567
上石神井第二	上石神井1-5-3	3929-3247
上石神井第三	石神井台4-5-20	3928-1451
石神井台	石神井台2-18-13	3995-8271
石神井台第二	石神井台6-2-10	3925-8301
石神井町つつじ	石神井町8-1-10	3997-8646
石神井町さくら	石神井町7-25-45	3997-0070
下石神井第三	下石神井6-8-15	3904-3061
関町	関町南3-9-29	3929-2600
関町第二	関町北3-20-30	3928-1487
関町第三	関町北5-4-12	3929-3285
東大泉	東大泉3-59-2	3924-0966
東大泉第二	東大泉7-20-1	3921-9126
東大泉第三	東大泉2-42-5	3922-0550
西大泉	西大泉3-21-16	3924-9500
南大泉	南大泉5-26-7	3921-4851
北大泉	大泉町4-15-15	3921-4852
大泉学園	大泉学園町8-9-5	3922-3811



私立保育所

保育所名	所在地	電話	延長	産明
Nicot練馬	練馬1-11-1	5946-9909	○	産明
ナーサリールームベリーベアー練馬	練馬1-17-1 4階	5946-6712	○	産明
練馬和光保育園	練馬1-18-21	3992-8279	○	6か月以上
アスクねりま三丁目保育園	練馬3-4-5	5912-5011	○	産明
練馬駅前おひさま保育園	練馬3-18-5	5999-0135	○	産明
アンミッコ保育園	練馬4-25-14	5946-9335	○	産明
グローバルキッズ桜台保育園	桜台1-46-4	6915-8827	○	産明
にじいろ保育園新桜台	桜台2-3-8	6915-8290	○	産明
アンジェリカ桜台保育園	桜台2-34-9	6914-5368	○	産明
ぶどうの木保育園分園新桜台	羽沢1-19-11	6914-5281	○	—
ぶどうの木保育園	羽沢2-12-9	3991-3745	○	—
太陽の子羽沢保育園	羽沢2-20-20	5946-9121	○	産明
ぶどうの木保育園分園羽沢	羽沢2-26-15	5912-0012	○	産明
にじのいるか保育園氷川台	羽沢3-26-3	6914-5801	○	産明
まちの保育園小竹向原	小竹町2-40-5	6909-3201	○	産明
ベネッセ練馬えこだ保育園	栄丘1-40-9	5983-7855	○	産明
太陽の子江古田保育園	栄町31-10	5946-9233	○	産明
マグハウス江古田(分園)	豊玉上1-8-18	6914-7370	—	産明
マグハウス江古田	豊玉北1-6-2	6914-6160	○	—
ソラスト新江古田保育園	豊玉北2-17-11 1・2階	5912-0880	○	—
さくらさくみらい 豊玉北	豊玉北3-3-11	5946-9839	○	産明
豊玉北えほん保育園	豊玉北4-4-2	6914-8196	○	産明
チェリーチャイルド保育園	豊玉北4-12-11(本室) 桜台1-5-11(分室)	3948-4653	○	100日以上
ポピンズナーサリースクール桜台	豊玉北4-13-15	5912-2101	○	産明
さくらさくみらい 練馬	豊玉北4-33-17 1階(本室) 豊玉中2-11-13(分室)	3948-2239 6914-8347	○	産明
太陽の子豊玉北保育園	豊玉北5-6-14 1・2階	5912-0057	○	産明
このえ豊玉北保育園	豊玉北5-28(以下未定)	6907-2190*	○	産明
アスク豊玉中保育園	豊玉中1-2-7	3557-5755	○	産明
アスクとよたま一丁目保育園	豊玉中1-5-10	5912-2550	○	産明
練馬二葉保育園	豊玉南3-31-15	3993-5540	○	産明
風の子保育園	貫井1-5-7	3990-3920	○	産明
保育所まあむ中村橋駅前園	貫井1-17-4	5933-9243	○	産明
AIAI NURSERY 富士見台	貫井1-26(以下未定)	6284-1627*	○	産明
Nicot富士見台	貫井1-30-5	5987-2185	○	産明
ソラスト中村橋保育園	向山1-13-2	3577-8571	○	産明
ナーサリールームベリーベアー練馬(分園)	向山3-1-31	5848-3220	○	—
さくらさくみらい 中村北	中村北1-11-20	5848-5939	○	産明
みらいく中村橋園	中村北3-17-10	5848-7107	○	産明
アートチャイルドケア中村橋	中村北4-4-13 2階	3825-6667	○	産明
にじいろ保育園中村一丁目	中村1-15-29	5848-5681	○	産明
にじいろ保育園練馬中村	中村1-19-9	5848-7281	○	産明
みらいく中村2丁目園	中村2-23-10	5848-5310	○	産明
ベネッセ中村橋保育園	中村3-3-9	3577-9235	○	産明

保育所名	所在地	電話	延長	産明
平和保育園	中村南2-24-3	3990-6358	○	—
ピジョンランド練馬高野台	高野台1-3-7 2階	3996-5231	○	産明
ベネッセ練馬高野台	高野台1-3-8	5923-6115	○	産明
ピノキオ幼児舎練馬高野台保育園	高野台1-8-9 1階	5923-7022	○	産明
あいグラン練馬高野台	高野台2-9-9	5923-9874	○	産明
にじいろ保育園高野台	高野台3-15(以下未定)	6431-9769*	○	産明
にじいろ保育園三原台	三原台3-13(以下未定)	6431-9769*	○	産明
青い鳥保育園	富士見台2-34-3	3998-1461	—	6か月以上
さくらさくみらい 高野台	富士見台3-56-16	6913-1539	○	産明
わらべうた練馬高野台保育園	富士見台3-59-14	5923-7725	○	産明
なんこう保育園	富士見台4-5-14	3990-1755	○	産明
にじいろ保育園南田中	南田中1-9-3	6913-1681	○	産明
石神井保育園	南田中5-20-2	3996-0040	—	9か月以上
Nicot石神井公園	石神井町1-20-15	5923-1631	○	産明
さんさん森の保育園 石神井町	石神井町2-13-15 1階	3904-0133	○	産明
さんさん森の保育園 石神井公園	石神井町2-15-4 1階(本室) 石神井町2-17-4 1階(分室)	3997-0107 3995-7051	○	産明
きららっこ石神井公園保育園	石神井町4-4-3 2階(本室) 石神井町2-15-12 1階(分室)	3995-8585	○	産明
ベネッセ石神井公園保育園	石神井町5-2-23	5923-6077	○	産明
さくらさくみらい 石神井公園	石神井町7-9-5	6913-2639	○	産明
にじいろ保育園石神井町	石神井町8-22-14	6913-3417	○	産明
アスク石神井まち保育園	石神井町8-53-32	5923-0530	○	産明
こまどりここわ保育園	下石神井5-9-10	6913-1564	○	産明
にじいろ保育園上石神井	上石神井1-37-18	6904-7873	○	産明
ピジョンランド上石神井保育園	上石神井2-11-9	3928-1120	○	産明
ベネッセ上石神井保育園	上石神井3-1-9	5927-5250	○	産明
エンゼルペア石神井保育園	上石神井3-6-35	5393-5395	○	産明
はなさき保育園石神井台	石神井台1-15-1	6913-1220	○	産明
心羽えみの保育園石神井台	石神井台3-36-10	5923-1155	○	産明
アスク上石神井保育園	石神井台4-11-3	5991-7797	○	産明
アスク石神井台保育園	石神井台6-7-17	3924-5810	○	産明
太陽の子 石神井台保育園	石神井台6-8-1	5935-8608	○	産明
コビープリスクール しゃくじいだい	石神井台7-18-12	5903-8145	○	産明
ピノキオ幼児舎関町保育園	関町北1-14-2 1階	5903-5586	○	産明
にじいろ保育園関町北	関町北2-23-14	6904-8256	○	産明
キッズガーデン練馬関町	関町北2-26(以下未定)	6420-3686*	○	産明
愛里武蔵関保育園	関町北4-21-7	3594-0777	○	産明
アスク関町北保育園	関町北4-35-14	5927-4681	○	産明
にじいろ保育園関町北五丁目	関町北5-12-9	6904-9550	○	産明
いずみ保育園	関町東1-21-4	3928-6066	○	産明
ChaChaChildrenMusashiseki	関町東2-9-11	5903-4870	○	産明
ソラスト関町保育園	関町東2-14-2	5991-7001	○	産明
コビープリスクールせきまちアネックス	関町南3-11-16-501	6904-8751	○	産明
コビープリスクールせきまち	関町南3-15-38	6904-8112	○	産明
おはよう保育園関町南	関町南4-19-6 1階	5903-9791	○	産明

保育所名	所在地	電話	延長	産明
AIAI NURSERY大泉学園	大泉学園町1-1-7	6904-5418	○	産明
そあ季の花保育園	大泉学園町2-22-14	3978-8008	○	産明
アスク大泉学園保育園	大泉学園町2-30-44	5935-1555	○	産明
マーガレット保育園	大泉学園町6-15-34	3924-2003	○	産明
グローバルキッズ大泉園	大泉学園町7-6-27	3978-6133	○	産明
マーガレット保育園(分園)	大泉町3-16-23 (大泉第一小学校内)	5387-3114	○	産明
大泉にじのいる保育園	大泉町6-30-3	5933-2788	○	産明
にじのいる保育園東大泉	東大泉1-12-10	5935-8675	○	産明
ベネッセ大泉学園保育園	東大泉1-17-3	5947-6066	○	産明
ゆらりん大泉学園保育園	東大泉1-27-9 1・2階	6904-6441	○	産明
太陽の子東大泉保育園	東大泉2-9-16	5947-5880	○	産明
にじのいる保育園大泉学園	東大泉2-15-15	5935-8576	○	産明
大泉保育園	東大泉5-38-24	3922-0875	○	6か月以上
にじのいる保育園大泉学園南	東大泉6-34-18	6904-4530	○	産明
ラフフルー大泉保育園	東大泉6-34-43	6904-6457	○	産明
わらべうた大泉学園保育園	東大泉6-47-13	6904-4967	○	産明
さんさん森の保育園東大泉	東大泉6-51-3	3867-7800	○	産明
共同保育所ごたごた荘	東大泉7-2-3	3867-2021	○	産明
くりのみ保育園	東大泉7-14-13	3925-5435	○	—
コピープリススクールみなみおおいずみ	南大泉2-3-42	6904-5744	○	産明
南大泉にじのいる保育園	南大泉3-17-21	3925-8851	○	産明
ミルキーホーム南大泉園	南大泉4-30-12	6904-6691	○	産明
妙福寺保育園	南大泉5-6-47	3922-3368	○	—
みらいく第二南大泉園	南大泉5-36-10	6904-5061	○	産明
みらいく南大泉園	南大泉5-36-12	6904-6735	○	産明
みらいく西大泉園	西大泉1-29(以下未定)	5422-7182*	○	産明
ChaChaChildrenOizumi	西大泉5-30-13	5947-6640	○	産明
さくらさくみらい 旭町	旭町2-46-2	6904-3639	○	産明
あかねの森保育園	光が丘6-1-1-101	6904-2171	○	産明
光が丘わかば保育園	光が丘7-6-19-101	3976-6556	○	産明
アンジェリカ田柄保育園	田柄1-6-3	6909-2641	○	産明
エンゼル保育園	田柄2-37-10	3938-6401	○	産明
さくらさくみらい 田柄	田柄2-50-2	6904-2239	○	産明
みらいく田柄園	田柄3-19(以下未定)	5422-7182*	○	産明
さくらさくみらい 光が丘	田柄5-6-20	5848-2639	○	産明
木下の保育園春日町	春日町1-13-3	5848-6102	○	産明
春アンミッコ保育園	春日町3-31-42	5848-3905	○	産明
どんぐり山保育園	春日町4-1-13	3825-3550	○	産明
ミアヘルサ保育園ひびき練馬春日町	春日町4-13(以下未定)	3341-8021*	○	産明
グローバルキッズ練馬春日町園	春日町5-31-23 2階	3577-0404	○	産明
グローバルキッズ光が丘園	春日町6-16-8	3990-8686	○	産明
にじのいる保育園練馬高松	高松1-4-14	5848-7973	○	産明
みらいく高松2丁目園	高松2-27(以下未定)	5422-7182*	○	産明
道灌山保育園	高松6-16-30	5910-4671	○	6か月以上

保育所名	所在地	電話	延長	産明
みらいく高松園	高松6-28-29	5923-9611	○	産明
みらいく東武練馬園	北町2-22-3	6906-8072	○	産明
みらいく北町園	北町5-17-7	6906-8215	○	産明
最勝寺みのり保育園	北町6-16-14	3931-9444	○	6か月以上
アンジェリカ北町保育園	北町8-3-18	6906-4862	○	産明
にじいろ保育園平和台	平和台1-31-9	6281-0522	○	産明
みらいく平和台園	平和台2-48-3	6281-0171	○	産明
まなびの森保育園平和台	平和台4-11-3	6915-7473	○	産明
太陽の子 平和台保育園	平和台4-22-16	6906-6645	○	産明
にじいろ保育園氷川台	氷川台4-49-24	6281-0486	○	産明
にじいろ保育園氷川台駅前	氷川台4-53-17	6914-8162	○	産明
ベネッセ氷川台保育園	早宮1-6-13	5912-0415	○	産明
練馬仲町保育園	早宮2-3-22	3933-0861	—	6か月以上
さくらさくみらい 早宮	早宮2-10-28	3931-3839	○	産明
にじいろ保育園早宮	早宮2-25-18	6906-9631	○	産明

※令和5年4月開設園のため、電話番号は本社や開設準備室になっています。最新情報は区ホームページをご覧くださいか、保育課入園相談係(5984-5848)までお問い合わせください

家庭的保育事業(保育ママ)

家庭的保育者名	所在地	電話
藤井恵美子	栄町	3993-3608
島田みつる	豊玉上2丁目	3948-5733
阿見恵美子	中村2丁目	6326-6594
福尾 尚子	中村3丁目	3990-1560
杉浦 幸枝	桜台2丁目	3557-5410
細山真理子	桜台3丁目	3557-5959
伊藤ちあき	練馬1丁目	3992-6270
秋田 厚子	向山2丁目	3970-6705
関口 順子	貫井2丁目	6763-8020
櫻井 玲子	貫井3丁目	6767-5433
吉田 綾子	貫井4丁目	3990-4875
西田美佐子	平和台1丁目	5399-4251
鈴木みどり	早宮1丁目	3994-4652
三上 雅子	春日町6丁目	6760-3000
市川 礼子	土支田2丁目	6755-5383
高島 紀子	土支田4丁目	6319-6186
前川原早紀	富士見台1丁目	6875-6465
遠藤 由恵	富士見台2丁目	6331-4144
伊倉 恵美	高野台3丁目	080-6555-0791
久保田浩美	谷原4丁目	3995-4790
泉澤ひかる	三原台3丁目	6670-7056
永嶋 恭子	石神井町2丁目	6319-3214
山下 和美	石神井町8丁目	3904-5612

家庭的保育者名	所在地	電話
細谷恵美子	石神井町8丁目	3904-8323
木村 徳子	石神井台4丁目	3929-8690
荻野 麻早	石神井台5丁目	5903-9820
春日 郁代	石神井台6丁目	5936-6240
中村 瑞穂	上石神井2丁目	6753-6408
伊藤 幸代	関町南1丁目	6760-0822
高木みゆき	東大泉1丁目	5935-7067
安東久美子	東大泉2丁目	3924-6360
張籠 由利	東大泉3丁目	6754-5760
山田奈保美	東大泉3丁目	3925-4560
加藤 悦子	東大泉6丁目	3922-0898
池野 庸子	西大泉4丁目	5905-7285
清水 理子	西大泉6丁目	3921-5483
菊地友里恵	南大泉1丁目	3922-5547
柳橋 明美	南大泉3丁目	3925-9781
加賀美美帆	大泉町1丁目	070-3234-9503
永嶋佐知子	大泉町2丁目	5387-5430
加藤 典子	大泉町3丁目	5387-9246
河村 孝子	大泉学園町1丁目	3978-0927
吉川 朋子	大泉学園町2丁目	5905-2610
齋藤 知香	大泉学園町4丁目	5935-8449
木野内華恵	大泉学園町6丁目	6753-9644
藤田 美紗	大泉学園町8丁目	6794-2989

※令和5年4月時点の情報です。最新情報は、保育課入園相談係(☎5984-5848)または地域型保育事業係(☎5984-5845)までお問い合わせください

小規模保育事業A型

施設名	所在地	電話
ねりま王子保育園	練馬1-10-9	3948-2341
ルーエ保育園	練馬4-19-7	3948-7750
練馬小竹すずらん保育園	小竹町2-71-3	5926-9762
ロビン保育園江古田	旭丘1-58-13 2階	3565-6061
たんぼぼ保育園	栄町46-1	6914-9198
ロビン保育園桜台	豊玉上2-6-7	3948-6162
ウィズブック保育園新江古田	豊玉北1-8-10-101	4531-1080
さつき保育園中村橋	貫井2-1-26 1階	5848-3678
ウィズブック保育園富士見台I	貫井3-3-8 1階	6328-1923
ウィズブック保育園富士見台II	貫井3-3-8 2階	6328-1930
おひさま保育園	貫井3-23-1	3577-5385
保育所まあむ中村橋向山園	向山1-14-5	5848-9300
ミアヘルサ保育園ひびき富士見台	富士見台2-2-25	5848-3796
石神井公園こぐま保育園	石神井町3-30-18	3904-4100
アイル下石神井小規模保育園	下石神井4-27-18	6913-3161
すまいる・ベリー保育園	上石神井1-11-13-102	5903-4311
正光寺保育園上石神井園	上石神井3-34-12	6904-8031
小規模保育園手をつなご石神井台	石神井台3-31-4	6767-1204
ふるーる保育園石神井台	石神井台5-22-41-102	5927-5533
キッズフィールド練馬関町北園	関町北1-3-11	6904-8798
立野かがやき保育園	立野町10-38	6279-7378
さつき保育園大泉学園	東大泉1-35-14	5935-6722
フレンドキッズランド練馬たがら園	田柄2-32-27	6904-2650
フレンドキッズランド田柄第二園	田柄2-53-7	5967-1120
アイル平和台小規模保育園	春日町2-14-45	5848-5318
はなさき保育園練馬春日町第一	春日町5-33-41 1階	5848-8486
はなさき保育園練馬春日町第二	春日町5-33-41 1階	5848-8486
フレンドキッズランド練馬高松園	高松3-3-2	5848-8713
はなさき保育園光が丘	高松4-19-23 1階	5848-4051
ピーターパン練馬北町園	北町2-13-11	6906-6054
フレンドキッズランド東武練馬園	北町2-33-1	6912-3420
練馬北町すずらん保育園	北町5-10-17	6906-4640

施設名	所在地	電話
ふるーる保育園赤塚駅前	北町8-37-15	5921-5800
錦いちご保育園	錦2-10-16-104	6767-1500
ロビンフレンズ豊玉上	豊玉上2-17-1-101	6914-5765
保育ルームさくらんぼ	桜台4-10-9	3993-4655
にじいろ保育ルーム桜台	桜台3-42-6-107	6914-7252
むさし保育園	豊玉北4-27-16	3992-0498
にじいろ保育ルーム練馬	豊玉北6-13-17-101	5946-6505

小規模保育事業B型

施設名	所在地	電話
練馬さくらんぼの森保育園	練馬3-22-3	3994-3611
第一豊島園らる小規模保育園	練馬4-21-20 1階	6914-9201
第二豊島園らる小規模保育園	練馬4-21-20 1階	6914-9202
いなほ保育園	桜台2-36-9	5946-9462
南大泉らる小規模保育園	南大泉3-27-18-104	5935-6410

小規模保育事業C型

施設名	所在地	電話
保育ルームぶていば	豊玉南3-31-15 1階	3993-5540

※小規模保育事業A・B・C型は、令和5年4月時点の情報です。最新情報は、区ホームページでご覧いただくか、保育課入園相談係(☎5984-5848)または地域型保育事業係(☎5984-5845)までお問い合わせください



事業所内保育事業

施設名	所在地	電話
順天堂大学練馬病院保育所のびのびの	高野台1-8-15	5923-3111(代表)
ヤクルト南田中保育園	南田中2-23-12 2階	3997-8034

住宅訪問型保育事業

施設名	所在地	電話
障害児訪問保育アニー (特定非営利活動法人フローレンス)	東京都千代田区神田神保町1-14-1 KDX神保町ビル4階	6811-0907
ポピンズナーサービス (株式会社ポピンズファミリーケア)	東京都渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ5階	3447-2292
ル・アンジェ訪問保育サービス (ル・アンジェ株式会社)	東京都渋谷区南平台町1-10 いちご南平台ビル6階	5784-0447
つなぐん (サンフラワー・A株式会社)	東京都板橋区小豆沢1-12-6 ブラッセ小豆沢2階	5994-3113
eキッズ居宅訪問保育 (eソリューションサービス株式会社)	東京都新宿区新宿1-28-3 TSG御苑ビル8F	6384-2440

※事業所内保育事業および住宅訪問型事業は、令和5年4月時点の情報です。最新情報は区ホームページでご覧いただくか、保育課入園相談係(☎5984-5848)または地域型保育事業係(☎5984-5845)までお問い合わせください

認証保育所

施設名	所在地(最寄り駅)	電話	定員	対象年齢
太陽保育園	栄町32-10 (西武池袋線古田駅北口 徒歩1分)	3557-8077	18	0歳～2歳
城西桜台保育園	桜台2-46-11 山田ビル1階 (西武池袋線桜台駅北口 徒歩7分)	6915-8980	24	0歳～ 就学前
ピノキオ幼児舎 氷川台園	桜台3-12-2 リベール氷川台2階 (東京メトロ有楽町線氷川台駅2番出口 徒歩2分)	5946-3551	27	0歳～2歳
さつき保育園 練馬ルーム	桜台4-1-8 第5桜台ファミリーマンション1階 (西武池袋線桜台駅南口 徒歩3分)	3993-3500	24	0歳～2歳
保育ルームフェリーチェ 練馬中村橋園	貫井2-1-19 川島ビル2階 (西武池袋線中村橋駅北口 徒歩5分)	3577-6540	40	0歳～ 就学前
エデュケアセンター・ 光が丘	光が丘2-10-2 (都営大江戸線光が丘駅A3出口 徒歩3分)	3938-6961	32	0歳～ 就学前
HybridMom Nursery Preschool-Heiwadai	北町6-27-11パーチェフォレスト1階 (東京メトロ有楽町線平和台駅北口 徒歩4分)	6906-5343	21	0歳～2歳
キッズパオ石神井 あおぞら園	石神井町1-22-4 アリエル石神井公園1・2階 (西武池袋線石神井公園駅南口 徒歩3分)	6913-3050	35	0歳～ 就学前
石神井 プチクレイシュ	石神井町3-16-19 パークサイドハイム1階 (西武池袋線石神井公園駅南口 徒歩3分)	3904-8255	34	0歳～ 就学前

施設名	所在地(最寄り駅)	電話	定員	対象年齢
さつき保育園 石神井公園ルーム	石神井町6-2-12 松本ビル2階 (西武池袋線石神井公園駅南口 徒歩5分)	5923-9850	24	0歳～2歳
tenten石神井公園	石神井町6-9-1 ヒルトップたなか1階 (西武池袋線石神井公園駅南口 徒歩4分)	6913-1614	24	0歳～ 就学前
HOPPAこども 愛々保育園武蔵関	練馬区関町北2-27-11 トウセン関町ビル2階 (西武新宿線武蔵関駅南口 徒歩2分)	5927-5035	28	0歳～2歳
ソラスト武蔵関	練馬区関町北4-2-13 西武武蔵関ステーションビル2階 (西武新宿線武蔵関駅北口 徒歩0分)	5927-0667	27	0歳～2歳
太陽キッズ大泉学園	東大泉5-41-26 S&Y大泉学園ビル1階 (西武池袋線大泉学園駅南口 徒歩2分)	3923-8155	19	0歳～2歳
さんさん森の保育園 大泉学園	東大泉6-34-30 SKビル2階 (西武池袋線大泉学園駅南口 徒歩3分)	5387-3780	37	0歳～2歳
ひまわり キッズルーム大泉	東大泉6-52-1 WICSビル2階 (西武池袋線大泉学園駅南口 徒歩3分)	5933-0016	27	0歳～2歳
HOPPAこども愛々 保育園南大泉	南大泉4-54-5 南大泉シティータワー2階 (西武池袋線保谷駅南口 徒歩3分)	3922-8322	30	0歳～2歳

※令和5年4月時点の情報です。最新の情報は、区ホームページをご覧くださいか、各認証保育所までお問い合わせください

区立幼稚園

幼稚園名	所在地	電話
練馬区立北大泉幼稚園	大泉町2-46-6	3925-6092
練馬区立光が丘むらさき幼稚園	光が丘3-3-5-101	3976-7221
練馬区立光が丘さくら幼稚園	光が丘2-4-8-101	3976-2562

私立幼稚園 「☆」は認定こども園、「★」は練馬こども園(3～5歳児)、「♥」は練馬こども園(3歳未満児)

	幼稚園名	所在地	電話
★	愛和	南田中2-23-30	3996-8259
★	旭	旭町3-31-3	3939-1696
★	江古田	旭丘1-68-2	3951-6312
	大泉	東大泉1-27-30	3922-0072
★	大泉学園	大泉学園町4-5-10	3923-0123
★	大泉小鳩	大泉学園町3-17-67	3924-8280
★	大泉富士	南大泉2-31-20	3925-2525
	大泉文華	大泉学園町2-6-19	3922-1003
	上石神井	石神井台8-10-28	3920-5121

	幼稚園名	所在地	電話
★	北町カトリック	北町3-16-1	3931-1661
♥★	向 南	向山2-22-30	3999-1939
★	さかえ	高松4-8-13	3999-3009
★	石神井	石神井町8-45-7	3997-2539
☆★	石神井南	下石神井4-21-23	3995-4373
	寿福寺	春日町3-14-24	3999-8739
	寿福寺第二	春日町4-33-2	3990-1987
	浄 風	豊玉南1-7-18	3993-6010
♥★	白ふじ	石神井台4-21-22	3920-4335
	信愛学舎みどり	平和台1-23-2	3933-2650
	進	西大泉1-23-1	3924-4423
	清 心	石神井町6-20-12	3996-0374
★	関町カトレヤ	関町南4-1-27	3920-0316
	関町白百合	関町北4-16-50	3920-1883
	関町ちくさ	関町北2-11-3	3920-9110
★	高 松	高松6-16-28	3996-8101
★	田 柄	田柄2-17-27	3930-4406
★	中 里	大泉町1-19-6	3922-0095
☆★	南 光	富士見台4-11-3	3990-5171
★	練 馬	高松1-10-5	3999-4010
★	練馬白菊	土支田3-12-23	3922-1835
★	練馬ひかり	三原台1-11-34	3924-8383
★	ピクター	桜台5-11-5	3991-8090
★	不 二	北町7-2-8	3931-9234
	ほうや	南大泉4-45-5	3922-3323
	みずほ	東大泉5-27-8	3922-1208
♥★	みのり	羽沢1-8-10	3991-1058
	武蔵野音楽大学第一	桜台6-13-3	3991-0741
☆★	りっこう	小竹町2-43-12	3972-1152

子育てのひろばぴよぴよ

名前	所在地	電話	開室日・時間
練馬ぴよぴよ(ひろば室)	豊玉北5-18-12	3993-8200	日～土曜(祝日も開室) 午前9時～午後4時
光が丘ぴよぴよ(ひろば室)	光が丘5-2-5-105	3979-8101	日～土曜(祝日も開室) 午前9時～午後5時
貫井ぴよぴよ	貫井3-25-15 ふじみランドマンション1階	3577-9823	月・火・水・金・土曜(祝日も開室) 午前9時～午後5時

名前	所在地	電話	開室日・時間
大泉びよびよ	東大泉5-35-1	3925-6716	月・火・木・金・土曜(祝日も開室) 午前9時～午後5時
関びよびよ	関町北1-21-15	5991-4711	月・火・木・金・土曜(祝日も開室) 午前9時～午後5時
西大泉びよびよ	西大泉1-27-10	3978-8881	月～土曜(祝日は休室) 午前10時～午後5時
光が丘児童館びよびよ	光が丘1-3-1	3975-7137	月～土曜(祝日は休室) 午前10時～午後5時
北大泉児童館びよびよ	大泉町4-15-15	3921-4856	月～土曜(祝日は休室) 午前10時～午後5時
田柄地区区民館びよびよ	田柄3-28-13	3926-4934	月～土曜(祝日は休室) 午前10時～午後5時
春日町南地区区民館 びよびよ	春日町5-20-25	3926-4974	月～土曜(祝日は休室) 午前10時～午後5時
立野地区区民館びよびよ	立野町15-42	3928-6217	月～土曜(祝日は休室) 午前10時～午後5時

NPO法人等による 民設子育てのひろば(練馬区が補助している団体)

施設名	所在地	電話	開室日・時間	対象年齢
さくらひろば	豊玉北1-12-3	5999-0209	月～金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳
小竹プレパひろば	小竹町2-25-3	070-1392-7517	月～金曜 午前9時30分～ 午後2時30分	0歳～3歳
光が丘 プレパひろば	旭町1-16-1	3976-3113	午前9時30分～ 午後2時30分	0歳～3歳
かるがも親子の家	北町2-21-5	090-5777-0104 (ひろば専用携帯)	月・木・金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳
かるがも親子・ 氷川台	氷川台3-24-17 石野ビル1階	3934-5314	月～金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳
ほっぷ・すてっぷ	南田中1-6-14 ヒカリハイム102	3995-1720	月～金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳
千川パンビ	下石神井1-1-3	6807-0977	月～金曜 午前10時～午後4時	0歳～3歳
未来こどもランド すまいる石神井	石神井町3-27-14	3995-5575	月～金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳

施設名	所在地	電話	開室日・時間	対象年齢
未来こどもランド すまいる高野台	高野台3-12-9 メゾン・ド・サントロペ1階	5923-7555	月～金曜 午前9時～午後2時	0歳～3歳
谷原いすきあ*1	谷原5-1-20	070-1300-5120	日・火～金曜 午前10時～午後4時	0歳～3歳
あいあいあい 石神井台	石神井台5-9-6	6767-2588	月～金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳
あいあいあい 南大泉	南大泉1-44-16	6750-7081	月～金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳
あいあいあい 東大泉	東大泉3-41-7 和田ビル201	3924-3508	月～金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳
3丁目いすきあ*1	東大泉3-11-7	6755-6029	日・火～金曜 午前10時～午後4時	0歳～3歳
大泉子育ての ひろば わとと	大泉学園町7-13-17	5935-7453	月～金曜 午前10時～午後3時	0歳～3歳

*1 祝日も開室しています

学童クラブ室活用型子育て支援事業(通称「にこにこ」)

★印がついている施設ではグループ(団体)での利用も可能です

	名称	所在地	電話	実施曜日
★	栄町にこにこ	栄町40-7 (栄町児童館学童クラブ内)	3994-3287	月・水・木曜 (団体利用は火金曜)
	開進第四小にこにこ	羽沢2-33-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3994-3008	火・水・木・金曜
	豊玉南小にこにこ	豊玉南2-14-1(同小学童クラブ内)	3993-0044	火・水・木・金曜
	豊玉にこにこ	豊玉南3-32-11(豊玉学童クラブ内)	3991-2580	月・火・木・金曜
	豊玉第二小にこにこ	豊玉上2-16-1(同小ねりっこ学童クラブ内)	3994-6764	火・水・木・金曜
	豊玉小にこにこ	豊玉中4-2-20 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3993-6200	火・水・木・金曜
	中村小にこにこ	中村2-8-1(同小ねりっこ学童クラブ内)	3577-0530	火・水・木・金曜
★	中村にこにこ	中村2-25-3 (中村児童館学童クラブ内)	3998-4890	火・水・木・金曜 (団体利用は火金曜)
	中村西小にこにこ	中村北4-17-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3990-2977	火・水・木・金曜
	桜台地区区民館にこにこ	桜台3-39-17(同館学童クラブ内)	3993-5462	火・木曜
	開進第二小にこにこ	桜台5-10-5 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3994-6814	月・火・木・金曜
★	厚生文化会館にこにこ	練馬4-2-3(同館学童クラブ内)	3991-3080	火・木・金曜 (団体利用は金曜)
	貫井地区区民館にこにこ	貫井1-9-1(同館学童クラブ内)	3926-7218	火・木曜
	向山小にこにこ	向山2-14-11 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3926-0958	火・水・木・金曜
	氷川台地区区民館にこにこ	氷川台2-16-14(同館学童クラブ内)	3932-2065	火・木曜
★	北町にこにこ	北町1-19-17 (北町児童館学童クラブ内)	3931-5481	火・水・木曜 (団体利用は月曜)
	北町西小にこにこ	北町7-3-8 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3931-5148	火・水・木・金曜

	名称	所在地	電話	実施曜日
★	平和台にこにこ	平和台2-18-14 (平和台児童館学童クラブ内)	3550-8058	月・水・木・金曜 (団体利用は木曜)
	開進第一小にこにこ	早宮2-1-31 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3931-5482	月・火・木・金曜
	早宮さくらにこにこ	早宮3-13-31 (早宮さくら学童クラブ内)	3993-3153	火・水・木曜
	早宮小にこにこ	早宮4-10-17 (同小学童クラブ内)	5999-9531	月・火・木・金曜
	練馬東小にこにこ	春日町1-30-11 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3970-0820	月・火・水・金曜
★	北町はるのひにこにこ	北町6-35-7 (北町はるのひ児童館学童クラブ内)	3933-5100	月・水・木・金曜 (団体利用は火曜)
	春日小にこにこ	春日町5-12-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3926-7414	月・水・木・金曜
	練馬小にこにこ	春日町6-11-36 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3970-8654	火・水・木・金曜
	高松小にこにこ	高松3-16-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3998-1020	月・火・木・金曜
	高松地区区民館にこにこ	高松3-24-27 (同館学童クラブ内)	3999-7911	火・木曜
	田柄第二小にこにこ	田柄1-5-27 (同小ねりっこ学童クラブ内)	5997-0023	火・水・木・金曜
	田柄小にこにこ	田柄2-19-34 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3975-5436	火・水・木・金曜
	旭町小にこにこ	旭町2-29-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3975-5438	火・水・木・金曜
	光が丘第八小にこにこ	光が丘1-4-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3930-1223	月・水・木・金曜
	光が丘どんぐりにこにこ	光が丘3-8-12 (光が丘どんぐり学童クラブ内)	3939-8568	火・水・木・金曜
	光が丘すみれにこにこ	光が丘5-2-5-104 (光が丘すみれ学童クラブ内)	3976-8231	月・火・木・金曜
	光が丘あさがおにこにこ	光が丘5-5-5 (光が丘あさがお学童クラブ内)	3976-6345	火・木曜
	光が丘春の風小にこにこ	光が丘7-3-3-102 (同小ねりっこ学童クラブ内)	5997-7171	火・水・木・金曜
★	土支田にこにこ	土支田2-32-8 (土支田児童館学童クラブ内)	3925-4794	火・水・木曜 (団体利用は月・金曜)
	八坂小にこにこ	土支田4-47-15 (同小ねりっこ学童クラブ内)	5387-0712	月・火・木・金曜
	谷原小にこにこ	谷原2-9-26 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3904-2605	月・火・木・金曜
	北原小にこにこ	谷原4-9-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3904-5739	月・火・木・金曜

	名称	所在地	電話	実施曜日
	谷原あおぞらにこにこ	谷原5-6-5 (谷原あおぞら学童クラブ内)	3996-9500	火・水・木・金曜
	富士見台小にこにこ	富士見台4-16-10 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3970-5065	火・水・木・金曜
	南が丘小にこにこ	南田中2-13-1 (同小学童クラブ内)	3995-7138	火・水・木・金曜
	石神井東小にこにこ	南田中3-9-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3995-6561	火・水・木・金曜
★	南田中にこにこ	南田中5-15-25 (南田中児童館学童クラブ内)	3995-5534	火・水・木・金曜 (団体利用は月曜)
★	三原台にこにこ	三原台2-11-29 (三原台児童館学童クラブ内)	3924-8796	月・火・木曜 (団体利用は水・金曜)
	泉新小にこにこ	三原台3-18-30 (同小ねりっこ学童クラブ内)	5387-0775	月・火・木・金曜
	下石神井地区区民館 にこにこ	下石神井6-8-15 (同館学童クラブ内)	3904-5062	火・金曜
★	上石神井にこにこ	上石神井1-5-2 (上石神井児童館学童クラブ内)	3929-6943	月・火・水・木曜 (団体利用は水曜)
	上石神井小にこにこ	上石神井4-10-4 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3928-4640	火・水・木・金曜
★	石神井台にこにこ	石神井台2-18-13 (石神井台児童館学童クラブ内)	3995-8267	火・木・金曜 (団体利用は水曜)
	上石神井北小にこにこ	石神井台5-1-10 (同小ねりっこ学童クラブ内)	未定※	月・火・水・木曜
	石神井台小にこにこ	石神井台8-6-33 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3929-4926	火・水・木・金曜
★	石神井にこにこ	石神井町7-28-21 (石神井児童館学童クラブ内)	3996-3800	火・金曜 (団体利用は水・木曜)
	石神井町にこにこ	石神井町8-1-10 (石神井町学童クラブ内)	3995-8424	月・火・木・金曜
	石神井西小にこにこ	関町北1-1-5 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3594-8020	火・水・木・金曜
	関町小にこにこ	関町北3-23-34 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3929-0311	月・火・水・木曜
	関町北小にこにこ	関町北5-4-12(関町第三保育園2階の 同小ねりっこ学童クラブ内)	3929-3290	火・水・木・金曜
	立野小にこにこ	立野町17-6 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3920-2154	火・水・木・金曜
★	関町にこにこ	関町南4-15-7-102 (関町児童館学童クラブ内)	3920-1601	水・木曜 (団体利用は火・金曜)
	大泉東小にこにこ	東大泉1-22-1 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3922-0672	火・水・木・金曜
	大泉小にこにこ	東大泉4-25-36 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3921-3639	月・火・木・金曜

名称	所在地	電話	実施曜日
★ 東大泉にここにこ	東大泉7-20-1 (東大泉児童館学童クラブ内)	3921-8100	火・水・木・金曜 (団体利用は月曜)
大泉西小にここにこ	西大泉4-25-2 (同小学童クラブ内)	3925-8755	火・水・木・金曜
大泉第二小にここにこ	南大泉4-29-11 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3924-8771	火・水・木・金曜
大泉第六小にここにこ	南大泉5-25-29 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3978-0326	火・水・木・金曜
大泉北小にここにこ	大泉町4-28-22 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3925-2690	月・火・木・金曜
大泉第三小にここにこ	大泉学園町3-22-2 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3921-7937	月・火・水・木曜
大泉学園小にここにこ	大泉学園町4-7-8 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3867-3561	火・水・木・金曜
大泉学園緑小にここにこ	大泉学園町5-11-37 (同小ねりっこ学童クラブ内)	3922-8662	月・火・水・木曜
大泉桜学園にここにこ	大泉学園町9-2-12 (同小学童クラブ内)	3924-8411	月・火・木・金曜
西大泉地区区民館 にここにこ	西大泉5-3-32 (同館学童クラブ内)	3921-6494	火・木曜

※令和5年4月開設のため、最新情報は区ホームページをご覧くださいか、子育て支援課児童館係
(☎5984-5827)までお問い合わせください

民間学童保育施設を活用した子育てのひろば(練馬区が助成している団体)

名称	所在地	電話	開室時間(学校休業日を除く)	対象年齢
りっこ学童クラブ	小竹町2-43-12	5986-0261	月～金曜 午前9時30分～正午	0歳～3歳
学童保育あそびーむ	羽沢3-39-15	070-5021-3297	月～金曜 午前11時～午後1時30分	0歳～3歳
キッズボイス 中村橋学童クラブ	中村北4-2-6 LIVE CITY90 1階	5848-6786	月～金曜 正午～午後1時	0歳～3歳
colors桜台二丁目 学童クラブ	桜台2-46-12 ビアマノ 三井パート22 1階	6914-5691	月～金曜 午前11時～正午	0歳～3歳
石保学童クラブ	南田中5-20-2	3996-0040	月～金曜 正午～午後1時	0歳～3歳
明光学童クラブ 石神井公園	石神井町3-17-16 ニューハイツ石神井公園1階	3904-5255	月～金曜 午前11時～正午	0歳～3歳
こどもフローラ	下石神井2-35-16	3996-6699	月～金曜 午前10時～正午 (二期以降は午前10時～午後1時)	0歳～3歳
関町南アフタースクール	関町南4-19-6 プリリアシティ三鷹1階	6904-8090	月8回(曜日未定) 午前10時～午前11時30分	0歳～3歳
明光学童クラブ 大泉学園	西大泉1-1-16 リバーサイド本橋2階	3978-0550	月～金曜 午前11時～正午	0歳～3歳
こどもくらぶ じゃんけんぼん	西大泉2-12-5	3925-2150	月～金曜 午前10時～午後1時	0歳～3歳
明光学童クラブ 南大泉	南大泉4-55-6 杉本ビル1階	3921-0025	月～金曜 午前11時～正午	0歳～3歳

児童館(室)

児童館名	所在地	電話
栄町	栄町40-7	3994-3287
中村	中村2-25-3	3998-4890
平和台	平和台2-18-14	3933-0297
北町	北町1-19-17	3931-5481
北町はるのひ	北町6-35-7	3933-5100
光が丘	光が丘1-3-1	3975-7137
光が丘なかよし	光が丘2-9-6光が丘区民センター内	5997-7720
土支田	土支田2-32-8	3925-4784
南田中	南田中5-15-25	3995-5534
三原台	三原台2-11-29	3924-8796
石神井	石神井町7-28-21	3996-3800
石神井台	石神井台2-18-13	3995-8267
関町	関町南4-15-7-102	3920-1601
上石神井	上石神井1-5-2	3929-0999
東大泉	東大泉7-20-1	3921-9128
西大泉	西大泉3-21-16	3924-9537
北大泉	大泉町4-15-15	3921-4856
厚生文化会館	練馬4-2-3	3991-3080

おやこ広場、児童室(図書室、レクルーム等)の開放

施設名	所在地	電話
豊玉北地区区民館	豊玉北3-7-9	3948-3061
高松地区区民館	高松3-24-27	3999-7911
桜台地区区民館	桜台3-39-17	3993-5461
北町地区区民館	北町2-26-1	3937-1931
早宮地区区民館	早宮4-14-5	3994-7961
下石神井地区区民館	下石神井6-8-15	3904-5061
貫井地区区民館	貫井1-9-1	3926-7217
富士見台地区区民館	富士見台3-10-1	3926-1091
北町第二地区区民館	北町6-24-101	3931-1270
氷川台地区区民館	氷川台2-16-14	3932-3656
大泉学園地区区民館	大泉学園町8-9-5	3922-4101

施設名	所在地	電話
北大泉地区区民館 ^{*1}	大泉町2-41-26	3978-0324
旭町南地区区民館	高松5-23-15	3904-5191
東大泉地区区民館 ^{*2}	東大泉3-53-1	3921-8296
田柄地区区民館	田柄3-28-13	3926-4932
西大泉地区区民館	西大泉5-3-32	3921-6493
関町北地区区民館	関町北4-12-21	3594-2603
春日町南地区区民館	春日町5-20-25	3926-4971
立野地区区民館	立野町15-42	3928-6216
南大泉地区区民館	南大泉2-19-26	3978-9791
旭町北地区区民館	旭町2-30-16	5998-0511
光が丘地区区民館 ^{*3}	光が丘3-9-4	3979-6911

※1 令和4年6月から令和5年6月まで改修工事のため休館予定です

※2 令和5年6月から令和6年6月まで改修工事のため休館予定です

※3 児童室の開放のみ実施しています

図書館

図書館名	所在地	電話
光が丘図書館	光が丘4-1-5	5383-6500
練馬図書館	豊玉北6-8-1	3992-1580
石神井図書館	石神井台1-16-31	3995-2230
平和台図書館	平和台1-36-17	3931-9581
大泉図書館	大泉学園町2-21-17	3921-0991
関町図書館	関町南3-11-2	3929-5391
貫井図書館	貫井1-36-16	3577-1831
稲荷山図書館	大泉町1-3-18	3921-4641
小竹図書館	小竹町2-43-1	5995-1121
南大泉図書館	南大泉1-44-7	5387-3600
南大泉図書館分室 こどもと本のひろば	南大泉3-17-20	3925-4151
春日町図書館	春日町5-31-2-201 エリム春日町2階	5241-1311
南田中図書館	南田中5-15-22	5393-2411

教育相談室

名称	所在地	電話	開室時間と休室日
学校教育支援センター(光が丘)	光が丘6-4-1	5998-0091	月～土曜 午前9時～午後5時 ※金曜のみ午後6時まで 休室日:日曜、祝休日、年末年始
学校教育支援センター練馬	豊玉北5-15-19	3991-3666	
学校教育支援センター関	関町北1-21-15	3928-7200	
学校教育支援センター大泉	東大泉3-18-9	6385-4681	

もしもの時の相談連絡先

*東京消防庁

施設名	電話	
東京消防庁救急相談センター (24時間 年中無休)	プッシュ回線の固定電話、携帯電話	ダイヤル回線等
	☎#7119	☎3212-2323

*夜間・休日急患診療所

	休日急患診療所	所在地・電話	受付時間	予約方法	
小児科	練馬区夜間救急 こどもクリニック	豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 ☎3994-2238	平日	午後8時～午後10時30分	当日、診療受付開始時間の30分前から 診療受付終了時間の1時間前までに インターネットまたは 電話で予約可
	小児科医が 診療にあたります		土曜	午後6時～午後9時30分	
内科・小児科	練馬休日急患 診療所	豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 ☎3994-2238	日曜・祝休日・ 年末年始 (12月30日 ～1月4日)	午後6時～午後9時30分	
	石神井休日急患 診療所		石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階 ☎3996-3404	日曜・祝休日・ 年末年始 (12月30日 ～1月4日)	
	歯科	練馬歯科 休日急患診療所	豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階 ☎3993-9956	日曜・祝休日・ 年末年始 (12月29日 ～1月3日)	午前10時～午前11時30分 午後1時～午後4時30分



*日曜・祝休日・年末年始の一部時間帯で新型コロナウイルス抗原検査を実施しています。
受診の際は事前にお問い合わせください。

休日医療機関

急病の方のための応急診療を、区内の医療機関が当番で対応します。
詳しくは区ホームページ「休日医療機関」をご覧ください。



*東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

住所・診療科目別に病院、診療所を検索できます。

固定電話	聴覚障害の方用	外国語による相談*
24時間	年中無休	午前9時～午後8時
☎5272-0303	FAX 5285-8080	☎5285-8181
ホームページ		
https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/		

*対応言語は、英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語です

*東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談)

急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐・けいれんなど、判断に困ったときの電話相談窓口

受付時間	月～金曜(祝日、年末年始を除く)	午後6時～翌朝8時
	土・日曜、祝日、年末年始	午前8時～翌朝8時
電話番号	プッシュ回線の固定電話、携帯電話	☎#8000
	ダイヤル回線、IP電話等すべての電話	☎5285-8898

東京都こども医療ガイド

<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp>

お子さんの病気やケガ・子育ての情報を発信する東京都のホームページです

東京都こども医療ガイド



♡ 産後の体と心の健康

出産という大仕事を終えたママは、心身ともに疲れがたまっています。また、産後は体と心の急激な変化に育児のストレスも重なり、ママにとってはとても大変な時期です。1人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ体を休める時間を作りましょう。



● 産後の体

しっかりと休養をとりましょう

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

体の回復を最優先に

出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをパパに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などではできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。

● 産後の心

産後1週間前後

マタニティブルー



赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後数日から心が不安定になる状態のことを「マタニティブルー」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した施設や専門機関に相談しましょう。

産後2週間すぎ

産後うつ



産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティブルーとは違い、産後うつは心の病気です。悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張り」「母親なんだから」といった言葉がけは、ママを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。

悩みがあるときは

気持ち落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のママの心と体は不安定です。日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、産科の医師や助産師、保健相談所の保健師などに相談してみましょう。身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



●パパにできること

妊娠、出産、育児はママにとって大変な時期です。この大変な時期を乗り越えるには、パパの協力は必要不可欠です。ママや子どものためにできることはたくさんあります。パパとして主体的にかかわりましょう。



●パパは産後パパ育休(出生時育児休業)・育児休業が取得できます!

産後パパ育休や育児休業は、法律で定められた子どもの養育のための権利です。産後パパ育休は、子どもが生後8週以内の期間に4週間まで、2回に分割して取得することが可能です。通常の育児休業(原則子が1歳まで)もあわせて取得できるため、家庭の事情にあわせて柔軟に組み合わせられます。

産後～8週間

産後のママを
いたわろう!

(ママの様子) 出産によるダメージを受けている

パパの役割

- ママの心と体の疲労を理解する。
- 休暇などを活用してママをサポートする。
- 自宅の掃除など、ママと赤ちゃんを迎える準備をする。
- とくに産後すぐは、授乳以外の家事・育児を積極的に引き受ける。

ママと一緒に

- 1か月健診など、受診の予定を把握し、準備から一緒に行く。
- 出産後の手続きや届出を積極的に行う。
- 赤ちゃんの一日のリズムを把握する(授乳・おむつ替えのタイミング、睡眠のリズム、機嫌など)。

●育児・家事の種類

家事や育児は夫婦で行うものです。ママのためにもどんな家事や育児の種類があるかを知って、積極的に参加しましょう!

育児

- 寝かし付け ● あやす、遊ぶ ● 一緒に食事 ● 授乳、離乳食 ● 子どもの傷病時の対応
- オムツ交換 ● 一緒にお風呂 ● 子どもの送迎、移動 ● 理解を示す
- 子ども関係の行事参加 ● 着替え ● 一緒に遊ぶ ● 話を聞く、話をする
- 子どもの服の調達・管理 ● 子どもの生活リズムを整える

家事

- 食事作り ● お弁当作り ● 洗濯 ● 片付け、整理・整頓 ● 掃除 ● 買い物
- アイロンかけ ● ゴミ出し ● 住居のメンテナンス ● 食後の片付け

●妊娠・出産・育児などの相談は、担当の保健相談所へどうぞ

- ➔保健相談所の詳細およびMAP62・63ページ
- ➔各保健相談所の担当地域70ページ

豊玉保健相談所	☎3992-1188	石神井保健相談所	☎3996-0634
北保健相談所	☎3931-1347	大泉保健相談所	☎3921-0217
光が丘保健相談所	☎5997-7722	関保健相談所	☎3929-5381

🏥 病気・ケガのための対応マニュアル

熱が出た

赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
 - ② ぐったりしている
 - ③ 嘔吐・下痢
 - ④ 意識がもうろうとしている
 - ⑤ 息が苦しそう
 - ⑥ 尿がいつもより少ない
- などを確認します。

対策や注意

赤ちゃんの様子を総合的に判断して受診を検討しましょう。赤ちゃんの平熱は大人より高めで、37度以上のこともあります。37.5度以上の熱があったときは、洋服を着せすぎているかなどを確認・調節し、再度測ってみましょう。40度以上の高熱や、3か月未満の赤ちゃんで38度以上あるときには診療時間外でも受診しましょう。

便秘になった

赤ちゃんの様子

- ① 便が硬くて出にくい・肛門が切れる
 - ② 便が出ない日が続いている
 - ③ 食欲がない
- などを確認します。

対策や注意

上記のような場合には受診を検討しましょう。いつもより排便の間隔が空いている場合には、綿棒で肛門を刺激して排便を促してみましょう。排便が数日に1回でも出ていて、機嫌、食欲、顔色、活気が普段通りであれば様子を見ましよう。

吐いた

赤ちゃんの様子

- ① 飲んでもすぐに吐く
 - ② 発熱
 - ③ 下痢を伴っている
 - ④ 頭を強く打った後に嘔吐した
 - ⑤ 定期的に激しく泣く
- などを確認します。

対策や注意

嘔吐以外に上記のような症状もある場合や、何回も吐く場合は受診しましょう。それ以外の症状がないか、嘔吐の症状が軽い場合は様子を見ましよう。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

下痢をした

赤ちゃんの様子

- ① 嘔吐を伴っている
- ② 飲んでもすぐに吐く
- ③ 発熱
- ④ 発疹
- ⑤ 定期的に激しく泣く
- ⑥ 便の状態(血便、真っ黒い便、母子健康手帳の便色カードの1~3番に近い色の便)などを確認します。

対策や注意

おいしい、性状、回数などいつもと違う点を観察し一時的なものかどうか注意して見るようにしましょう。とくに上のような便色の異常がみられる時は早めに受診しましょう。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。こまめに水分をとらせるよう心がけましよう。

咳が出た

赤ちゃんの様子

- ①発熱
 - ②呼吸が苦しそう
 - ③食欲がない
 - ④機嫌が悪い
- などを確認します。



対策や注意

呼吸困難を起こしたときや、眠れていないときは、受診しましょう。お風呂に入った部屋を加湿したりして湿った空気を吸い込むことにより痰が出やすくなります。せきが激しい場合は無理に食事を与える必要はないですが、水分はしっかりとらせるようにしましょう。

けいれんが起きた

赤ちゃんの様子

- ①けいれんが何分続いているか
(3分以上続いている場合は救急車を呼ぶ準備をします)
- ②どのようなけいれんか
(全身けいれん、片側だけのけいれん、目の向きがおかしいなど)
- ③発熱
- ④けいれん後も意識がはっきりしないなどを確認します。



対策や注意

呼吸がしやすいように平らなところに寝かせましょう。けいれんの際に吐いてしまうと、吐いた物で窒息してしまう可能性があります。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

誤飲をした



対策や注意

誤飲したものによって処置の方法が違うため、119番や中毒110番、医療機関などに連絡して適切な指示を受けましょう。すぐに吐かせようと焦りがちですが、以下の場合は絶対に吐かせてはいけません。

絶対に吐かせてはいけない場合

- ①意識障害がある
- ②けいれんを起こしている
- ③灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、強アルカリ、強酸、洗剤、漂白剤、ボタン電池などの誤飲
- ④血を吐いた
- ⑤とがった物の誤飲 など

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いと言われています。



予防のポイント

- (1)うつぶせ寝は避けましょう。
- (2)たばこはやめましょう。
- (3)できるだけ母乳で育てましょう。

防災情報



災害はいつ起きるかわかりません。

いつ起きてもあわてないように日頃から災害に備えて準備しておくことが重要です。

地震が起きたら 子どもといのちを守る行動!

0分～2分後

身を守る

- テーブルなどの下に一緒にいる
- 寝ている時は子どもと布団をかぶる
- 建物・ブロック塀・自動販売機などから離れ、バッグなどで子どもと自分の頭を守る

2分～10分後

被害拡大の防止と家族の安否確認

- 揺れが収まったら全ての火を消す
- 家族の安否を確認する
- 避難経路を確保する
- ラジオなどで正確な情報を得る

10分～1日後

- 隣近所の安否を確認
- 火災が迫ってきたら避難する
- 建物が倒壊する危険性があれば速やかに避難する
- 避難する時は、雨戸や窓を閉めブレーカーを落とし避難する

マタニティマーク▶



妊娠中・産後間もない方、持病・障がいがある方などが支援を受ける際は、遠慮なくそのことを避難拠点スタッフに伝えましょう。ヘルプマーク▶

※ヘルプマーク…援助が必要な方のマークです

自宅や周辺に火災の心配または建物が倒壊の恐れ

ある

近くの公園や広場など、広くて安全な場所へ

さらに自宅や周辺の家屋の倒壊または火災の危険

ある

(避難所+防災拠点)へ

ない

自宅にとどまる(在宅避難)

避難は最後の手段!

大勢の避難者がいる中で、子どもと一緒に避難拠点で生活するのはとても大変です。自宅が安全な時は避難する必要はありません。また、在宅避難していても避難拠点で支援を受けられます。

日頃からの備え

Point

- 建物まわり、家の中の安全対策を確認しよう
- 非常時に持ち出すものは、避難先で過ごすのに最低限必要な食料、日用品、衣類、常備薬を中心に用意し、1か所にまとめて置いておこう
- 普段から最寄りの避難拠点（練馬区は区立の小中学校98か所）や簡単な手当てを行う医療救護所（練馬区は区立の小中学校10か所）を事前に確認しよう
- 子どもを連れて（抱っこして）動ける重さのリュックにしておこう

お子さんのためのもの

おしりふきや
清浄綿



紙オムツ

バスタオル



抱っこ紐



ミルク・
哺乳瓶・
離乳食など
月齢に合わせたもの



母子健康手帳



きがえ



歯ブラシ

子どもの
常備薬



お気に入りの
おもちゃ

非常持出品は
こんなものがあると
便利ね！



自分自身を守るもの

非常食



マスク



ビニール袋



ライト



使い捨て
カイロ



常備薬



飲料水



ハンカチ・
てぬぐい



携帯ラジオ



スマホ・携帯電話
(充電器・バッテリーも)



連絡メモ
備えリスト・筆記用具



ディッシュ
ペーパー

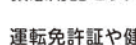
現金(小銭)



ホイッスル



救急用品セット



簡易トイレ



運転免許証や健康保険証など



雨具

女性は、このほかにも生理用品を備えておきましょう

在宅避難をするための備え

Point

- 最低3日分～1週間分×人数分の食料・水を備蓄しよう
- 水は1人当たり1日3リットル(飲料水+調理用水)
- 不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などをバランス良く備えよう
- ローリングストック法で無理なく備蓄しよう
- 子どもが日頃から大好きな食品や飲み物、安心するものを備えよう

ローリングストック法

多めに備蓄して、消費した分を買い足す方法

- 防災対策のために特別なものを用意するのではなく、日常的に食べているものを多めに備蓄する



離乳食・幼児食の備え

- 離乳食期は瓶詰やレトルトの離乳食を備えておく
 - 栄養バランスを考えて準備する
 - 調理用水や道具も準備する
- ※大人用の備蓄をアレンジする場合は、うす味にするなどの注意が必要です

ミルクの備え

- 粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶(なければ紙コップ、スプーン)を備えておく安心
 - 飲料水(軟水)を多めに備えておく
- ※普段母乳で育てている場合、一時的に出なくなっても吸わせ続けることで出てくるようになります

生活用品を備蓄する

ライフラインが止まっても自宅で生活できるように備える

- 簡易トイレ…災害時は水道が止まる・下水管が破損するなど、トイレが使用できなくなる恐れがある
- ライト………停電の恐れがあるため、懐中電灯やヘッドライトを用意しておく。夜に調乳をする場合などに必要です
- 卓上コンロ…お湯を沸かしたり簡単な調理をするため、卓上コンロと燃料(カセットボンベ)を用意しておく

災害時に役立つレシピを紹介

「防災の手引」
練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/johohasshin/bousainotebiki.html>



「食と防災」
練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/shokutobosai.html>



避難する場合の注意点

Point

- 地震後の街はガラスの破片やガレキなど危険がいっぱい！
避難する場合は、**自分と子どもの安全に注意して避難**しよう
- しっかりした服装(長袖・長ズボン)で荷物は背負い、両手は空けておこう

避難する場合の服装(例)

●抱っこひも

赤ちゃんは目の届く抱っこで。
ベビーカーは使わない。

●ヘルメットか 防災ずきん

●子どもにもリュック

歩ける子どもには
リュックに軽い荷物を入れ、
手をつないで移動する。

●非常持出品を 入れたリュック

97ページの荷物を
リュックに入れて
両手は空ける。
重い場合は優先度の
低い物から減らす。



●マスク

●軍手または手袋

●歩きやすい靴下と運動靴

●丈夫な素材の長袖と長ズボン

「災害にそなえて 地震編」
～妊娠中の方と小さな
お子さまのいるご家庭へ～



https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/youengosya_taisaku.files/saigai_ninsanpu.pdf

ねりま情報メール



https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/koho/mail/nerima_mail.html



よい“歯”で
楽しく健やかに

練馬区歯科医師会は、みなさまの子育てを応援します！

わたしたちは、練馬区の妊産婦歯科健診・幼児歯科健診をとおして、みなさまの歯とお口の健康づくりをサポートしています。歯とお口のことなら、ぜひ歯科医師会員の診療所へご相談ください。



練馬区歯科医師会について
詳しくはこちらから



公益社団法人 練馬区歯科医師会
〒176-0012 練馬区豊玉北 6-5-13
Tel 03-3557-0045
URL <http://www.nerimaku-shikaishikai.or.jp/>

すべてはこどもたちの笑顔のために

保育
理念

あす
「未来を生きる力を培う」

日本保育サービスは全国で約300の「アスク」「GENKIDS」
保育園・学童クラブ・児童館を運営しています。



幼児学習プログラム

未来を担うこどもたちの興味
や関心の芽を育てることを目
的とする知育・体育プログラム。友達と一緒に身体を動かしたり
、感じたことを自由に表現したりすることで集中力や忍耐力、
協調性、コミュニケーション意欲を育みます。



英語



体操



リトミック

保育園×地域交流プログラム

～地域のかりつけ保育園に足を運んでみませんか?～

「アスク」保育園では、地域の方向けに
遊び場の提供や子育て相談・栄養相
談・離乳食体験等の子育て支援地域
活動を積極的に行なっています。
また、地域の方にも参加いただける木
育ワークショップや移動動物園等のイ
ベント、ママ・パパ会の開催も計画し
ています。



木育ワークショップ



移動動物園

園長先生からのメッセージ

～地域に根差し、愛され、
選ばれ続ける園を目指します～

こどもたちの「遊びたい」「やってみたい」など個々
の気持ちに寄り添い、こども主体の保育を心掛けて
います。

また、自然に触れ合う機会を増や
し、自発性・創造性の芽生えを
大切にしていきたいと考えています。
各国、様々な取り組みやイベント
を用意していますのでぜひ「ア
スク」保育園に遊びにきてください!



アスク大泉学園保育園



温かな保育室

アスク上石神井保育園



絵本コーナー

アスク石神井台保育園



地上・屋上園庭

アスク石神井まち保育園



広い園庭で運動会!

アスク関町北保育園



充実した室内遊び

アスク豊中保育園



地上・屋上園庭

アスクとよまー1丁目保育園



こよりのSDG3

アスクねりま3丁目保育園



安心できる空間

各国の
ホームページはこちら



運営会社に関するお問い合わせ

株式会社日本保育サービス

TEL : 03-6455-8035 (平日9時00分から18時00分) メール : hoiku_toiawase@nihonhoiku.co.jp

[東京本部] 〒108-0075 東京都港区港南1丁目2番70号 品川シーズンテラス5F

日本保育サービスは、子育て支援事業の最大手、株式会社JPホールディングス(東証プライム上場・証券コード2749)のグループ企業です。
全国で、208ヶ所の保育園と98ヶ所の学童クラブ・児童館を運営しています。※施設数は2022年7月時点

日本保育サービスHP



広告

自然の中で元気いっぱい 花と森の幼稚園

地域の子育て応援幼稚園です

未就園児教室
こひつじひろば
(2・3歳児)

同年齢のお友達と体を動かしたり、音楽に合わせてリズム遊び、造形、表現遊び、紙芝居や絵本を見て楽しく過ごします。日程等についてはお問い合わせください。

豊かな自然の中で
のびのびと遊びます。

木々に囲まれた園庭は3,000㎡!

毎日の園生活で楽しい体験!
遊びの中から学ぶ力を身につけます

英語であそぶ!



芸術をたのしむ!



音楽もたのしむ!



天野式リトミック!

TEL03-3933-7337

学校法人まきば学園

まきば幼稚園

〒175-0083板橋区徳丸2-9-7

Instagramも
ご覧ください

ホームページは
こちらから



<https://www.makiba-gakuen.net/>

まきば幼稚園 板橋区

検索

MAKIBA.YOUCHIEN





区外もOK!

予防接種・健診の専用外来があります!

ロタウイルスやB型肝炎など、各種ワクチン接種やスケジュールリングも行っております。また、副反応もしっかりフォローします。

・豊島区外へお住まいの方も定期接種が可能です ※当院は各役と契約をしております

予防接種(健診)専用外来

毎週 火・水 13:30~16:00、第1,2,3,5土 9:30~10:30
※平日午前、夜間、日曜、祝日も予約可能です

夜間、日・祝も通常診療!

頼れるね!

夜間は22:30まで、日曜や祝日も診療いたします。
急な発熱や体調不良、お休みの日のトラブルもお任せください。

・周辺の小児科がお休みになる、水曜や木曜も休まず診療しています

また、通常診療に加え「時間予約制外来」も行っております。

時間予約制外来 (電話にて要予約)

毎週 月~木 17:00~19:00 担当:院長
喘息の定期受診、皮膚や発達についてのご相談、予防接種、アレルギーのご相談、各種書類・紹介状の作成等、ご希望の方は是非ご利用ください。

あまりお待たせしません!

ネット予約で

待ち時間短縮のためのネット予約システムをご用意しております。
初めての方(診察券番号のない方)もご利用可能です。

- ・スマホやPCで、当日の順番受付診察状況の確認ができます
- ・診察順番が近づくともメールでお知らせいたします
- ・希望者の方へは、医院からのお知らせ案内をメールで配信いたします

初めての方 (診察券番号のない方)

QRコードから
アクセスし、
受付手続きを
行ってください。



再診の方 (診察券番号をお持ちの方)

QRコードから
空メールを送信し、
登録手続きを
行ってください。



受付時間

夜間・休日も平常診療しています。救急体制ではありません。

月	火	水	木	金	土	日祝
🐏	🐏	🐏	🐏	🐏	🐏	🐏
☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙

8:45 ~ 11:30

★ 土曜日は10:30~12:30

★ 第4土曜日のみお休みです

13:15 ~ 16:30

19:45 ~ 22:30

🐏 予防接種外来 <予約制>

【月~木】予約外来 <17:00->



アクセス

- 副都心線
雑司が谷駅 直結
- 西早稲田駅 ~ 4分
- 都電荒川線
鬼子母神前駅 すく
- 大塚駅 ~ 10分
- 滝野川一丁目駅 ~ 20分



医療法人社団青電会

雑司が谷 赤ちゃん・こどもクリニック

豊島区雑司が谷3-1-20 2F TEL:03-6907-0037 www.baby-kids-clinic.com





認定こども園

板橋向原幼稚園

認定こども園とは、幼稚園と保育園の両方の良さを併せ持っており、7:30～18:30までの保育が可能となっております。

教育目標

- ◆豊かな知能
- ◆体感を伴った知識
- ◆柔軟な思考力の育成

体操指導・
音楽指導もあり
毎日楽しく園生活を
送ることができます♪

入園を考えているみなさまへ

●未就園児クラス

本格的な入園前に、園の様子をご体験いただけます。

びよびよクラブ

アート教室で創作活動♪

えむあいクラブ

幼稚園へのスムーズな入園に向けた活動を楽しめます。

裏庭に畑があり、
都会にいなながらも
自然を楽しめる、
のびのびとした環境♪

練馬区からすぐ！
バスで送迎可能です♪



お気軽にお問い合わせください

認定こども園 板橋向原幼稚園

TEL 03-3958-2266

東京都板橋区向原2-31-3

代表者 / 三原 進



対象年齢 3歳～就学前

9:00～14:00 (幼稚園)

保育時間 9:00～17:00 (こども園短時間)

7:30～18:30 (こども園標準時間)

ママに大人気! 赤ちゃん・子ども&ママの味方! いいこといっぱい!

安全な食材、カラダとお肌への安心素材は生活クラブ生協がおススメ♡

生活クラブ生協はママライフを応援します!!

国産

無添加

減農薬

遺伝子組み換え不使用

素材がおいしい!

生活クラブが許容している添加物
93品目

日本で認められている添加物
822品目

2020年3月末現在



腸で働く面を殺さない
バスターライズ殺菌牛乳

ビオマポ



食卓を彩るだけで完成する時短レシピ!



安全でおいしいと人気のおやつ

Point1 生活クラブ生協の特徴

「生協」=「生活協同組合」という法人は、組合員のための非営利団体。生活クラブは、情報公開を徹底し、組合員主権を大切にしています。品物の品質や製造過程も、消費する組合員の目線で、組合員が確認しています。原材料をすべて公開・表示しているの、知って選ぶことができます。

Point2 素材も厳選!安全はおいしい♡

生活クラブの品物はほとんどがオリジナル品。野菜から冷凍食品・おやつなどの加工品まで、危険性が危ぶまれている添加物や農薬、化学物質は使用していません。放射能検査を実施し、EUで厳しく規制されている遺伝子組み換え作物・食品は基本的に取り扱いしません(86%対策済み)。

Point3 環境や肌にやさしい洗剤と化粧品

環境を守ることは人を守ること、という考えのもと、お肌にやさしい石けん生活をすすめています。石油由来の合成洗剤や有害化学物質(添加物)は、洗剤や化粧品にも使用していません。オーガニックコットンや木のおもちゃも取り扱っています。

Point4 地域のつながりや暮らしをサポート!!

ママのつながりを作る企画「読み聞かせ」や「エコロたすけあい制度」での子育てのたすけあい、料理講座など、独自特典を備えています。料理企画やカタログでは短時間レンジやレシピも紹介。デポーのおまつりなどでは試食や交流が楽しめます。

カタログで注文!ご自宅までお届けします♪



お米や惣菜類などの手配は、そのおまかせ!

お子さんが小学校へ上がるまで、個別配達料は無料!!

インターネットで注文できる!

パソコン・スマホでラクラクご注文!

※デポー(店舗)ではご利用できません。



デポー石神井は生活クラブの店舗スタイル♪



組合員になると、配達と同じ基準の品物が店舗でも購入できます。「デポー石神井」もご利用ください。デポーでしか買えない品や、生活クラブの食材と調味料を使った手作りのお惣菜もあります。元気なスタッフが笑顔でお迎えますので、是非お立ち寄りください。

生活クラブ  0120-133-383

北東京生活クラブ生活協同組合 練馬区中村南2-22-3

まずは資料請求
OR
デポーに来店



出産前後の育児相談とワクチンデビューの相談も行っています

Tokiwada Hashimoto
Children's Clinic



小児科専門のクリニック

小児アレルギー疾患、予防接種、健診

ときわ台はしもと 小児科アレルギー科

- 日本小児科学会認定 小児科専門医
- 日本アレルギー学会認定 アレルギー専門医

院長
橋本 光司

診療科目 小児科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	◎
14:00~14:30 健康診査・予防接種	●	●	●	●	●	
14:30~19:00	●	●	○	●	▲	

◎ 9:00~13:30 ○ 14:30~18:00 ▲ 14:30~17:00

※受付は診察終了の15分前までです。

休診日 日曜・祝日



当院は専用の駐輪場や駐車場がございません。恐れ入りますが、近隣の施設をご利用下さい。

TEL.03-6454-5415

板橋区常盤台1-2-3 新光常盤台ビル3階

ときわ台はしもと

検索

学校法人追川学園

とくまる ようちえん

子ども主体の
『引き出す教育』

徳丸幼稚園では、子どもの個性尊重の上で、
子供の発想を重点的に考える、
子ども主体の『引き出す教育』を実施しています。



はだし教育

幼児の土踏まず、小学校入学時には、
ほぼ完成します。当園では、土踏まずの
形成と外反母趾予防の健康作りの為に、
園舎内ではだし生活を奨めています。



体操

コスモススポーツクラブより
講師が派遣され、担任の先生と
一緒に体操をしています。



ひらがな指導 英会話指導

全員がひらがなを読んで・書ける
ことを目標とし、年中時より文字
の意識付けとして『ワークブック』
を実施しています。

学校法人追川学園 徳丸幼稚園

〒175-0083 東京都板橋区徳丸1-22-14 HPはこちら

TEL 03-3933-2853

FAX 03-3933-2803



未就園児保育



入園前の未就園児(2・3歳児)を
対象とした幼児教室
「うさぎ組」を開催しています。

母乳育児を 応援する 相談室です

母乳は、赤ちゃんにとって必要な栄養と免疫と愛情がいっぱいです。
お母さんの産後の回復も良く健康美の効果もあると言われています。



助産師のアドバイスと乳房マッサージを受け
母乳育児をしませんか？



こんな相談にのっています



- ♥ 母乳の出がよくない、出すすぎる。おっぱいが痛い、しこりや熱があるとき。
- ♥ 乳首のかたちが気になる。赤ちゃんが飲みにくい、飲ませづらいとき。
- ♥ 未熟児や病気で入院中の赤ちゃん、双子や三つ子の赤ちゃんにも母乳を飲ませたい。
- ♥ 仕事復帰するが、母乳を続けたい。また、母乳を止めるときの相談。



医療費控除の対象です。

練馬区子育てスタート応援券・キャッシュレス利用が可能です。

母乳がうまく飲めていないか心配な方は、授乳の練習で、赤ちゃんも一緒に来室してください。抱っこが必要な赤ちゃんの時は、午前中がお勧めです。



まどれ助産院母乳相談室 助産師:真木めい子 練馬区早宮4-40-3

セブンオッパイ

TEL03-6280-7081 FAX 03-6280-7077

営業時間/AM9:00~PM3:00 定休日/日曜祭日・土曜日隔週

<http://www.madrecasa.co.jp/>

HPは
コチラ



ネット予約は
コチラ!



お気軽に
お問い合わせ
ください

365日・年中無休の小児科 キャップスクリニック 光が丘

土日祝も予防接種・健診を受けられます。

光が丘IMA東館2F

365日、いつも身近で
お子様の健康をサポート

キャップスとは「Child(子ども) And Parent(保護者) Support(支援)」から名づけました。大切なお子様のホームドクターとして、地域の皆様の健康と生活をいつも身近でサポートいたします。



現在、感染のご不安から、予防接種・健診をなかなか受けに行けないとお声をいただきます。皆様に少しでも安心して受診していただくため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向けた、次の対策を実施しております。

特別待合室
設置

オンライン
電話診療

予防接種
健診
随時可能
(予約制)



診察券は国内のすべてのキャップスクリニックでお使いいただけます

診療時間

9:00-13:00 / 15:00-21:00

(受付時間 8:45-12:45 / 14:45-20:45)

※施設点検日・休館日等は、休診または開院時間を変更する場合がございます

〒179-0072

東京都練馬区光が丘2-10-2

光が丘IMA東館2F

電話番号 **03-6904-0330**

<https://caps-clinic.jp/hikarigaoka/>



LINE 公式アカウント

クリニックのLINE公式アカウントでは、最新のお知らせや医療・健康に関する情報を定期的にお届けしております。

また、メニュー画面からオンラインでのご予約・問診も行っております。



CAPS CLINIC
HIKARIGAOKA

SESAME STREET Member

当院はセサミストリートクリニックメンバーです。世界中の子どもたちの可能性を育み、学ぶ楽しさを伝える、セサミストリートの教育活動を支援しています。

© 2023 Sesame Workshop. "Sesame Street" and associated characters, trademarks and design elements are owned and licensed by Sesame Workshop. All rights reserved.

代官山T-SITE 東品川 武蔵小山 北葛西 西葛西 亀有 錦糸町
光が丘 板橋 西新井 武蔵小杉 天王町 志木 川口 柏の葉
緑谷レイクタウン まるひろ南浦和店 旗山おおたかの森 八千代緑が丘

伝統

信頼

実績



ココロとカラダの健康づくり
全世代に愛され続けて
60年

体育という身体活動を通して
将来の自立に向けた逞しさを育む



大泉スワロー体育クラブ
OIZUMI SWALLOW TAIKU CLUB



60年の伝統の中で高めてきた教育の知識と指導法を駆使し、一歩先行く『質の高い』指導を。



水泳

美しく早く泳げるようになるから楽しい！



体操

体幹を鍛え、心身の基礎をつくります！



トランポリン

楽しく体づくりからトップアスリートまで輩出しています。



チャイルドスクール

伝統あるスポーツ幼稚園です。本物の体験が自己肯定感を育てます。



わんぱく教室

幼稚園に入る前に楽しく自然に親離れ！



ベビー&マタニティ

笑顔あふれる素敵な時間。健康な身体の基本づくり！



七田式教室

子どもはみんな天才！目覚める無限の可能性。



成人コース

体力作り、健康づくりのために始めましょう。

プールの水について

NSP・MIOXシステム / 軟水システムを導入。様々な菌を不活性化し、有機物やアンモニア等も分解します。塩素との比較で殺菌力は7~10倍、殺菌スピードは3500倍以上ですが、塩素臭がなく、体に優しい安心安全の水です。災害時には、飲料水として飲むこともできます。8000人に対し10日間の提供が可能です。



株式会社 大泉スワロー体育クラブ
〒178-0063 東京都練馬区東大泉 4-31-6
URL www.ostc.jp / mail info@ostc.jp

体験・入会 募集中
tel 03-3925-6006

