マチレット

令和６年度

子育てガイド

妊娠期から子育て期にわたる支援



調布市




広告

NEW WORLD INTERNATIONAL SCHOOL

ニューワールドインターナショナルスクール



お子さんをバイリテラシーに！

NWIS Preschool and Kindergartenで
国際社会で活躍できる知力と英語力をつけよう！

バイリテラシーとは

バイリンガルとは二つの言語で他者とコミュニケーションがとれる人、バイリテラシーとは二つの言語を学習することのできる人を指します。

是非、一度クラスを見学に来てください。
NWISの子どもたちの英語力の高さ、知識の豊富さ、
積極性、お子さまの未来の可能性を感じてください。

日本語でOK！お気軽にお問い合わせください！

address
182-0002
1-2-18 Sengawa-Cho
Chofu-shi, Tokyo
東京都調布市仙川町 1-2-18

2024年9月移転！
【新住所】東京都調布市仙川町3-9-15
幼児教育無償化対象施設（申請中）

phone/fax
03-3305-0573

email: n.w.i.s@newworldinternationalschool.com

2歳～6歳　延長保育あり▶　8:00~19:00

www.newworldinternationalschool.com





～妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援を～



調布市では、市民の皆様が安心して妊娠・出産・子育てが出来るよう
妊娠中から子育ての期間を通じて、切れ目ない支援を目指していきます。
この冊子は、調布市におけるサービス等についてまとめたものです。
皆様に広くご活用いただければ幸いです。

もくじ

- 相談窓口 …… 1
- 調布市の子育てサービス …… 4
- 妊娠期から乳幼児期の主なサービス …… 6
- 産前 …… 8
- 産後 …… 10
- 乳幼児期 …… 13

その他の支援メニュー

- 乳幼児期 …… 17
- 小学生・中学生～18歳 …… 20
- その他の支援メニュー …… 22

- ママとパパに読んでほしい産前から産後の話 …… 26
- 離乳食 …… 30
- 赤ちゃんの歯 …… 31
- 起こりやすい事故と夜間救急診療 …… 32

マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う"マチのブックレット"です。

2024年8月発行　発行：調布市
編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

「調布市子育てガイド」に掲載されている広告の内容に関する責任は広告主に帰属するものであり、市が内容等を保証、あるいは推奨するものではありません。

※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。
※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。

相談窓口

子育て世代包括支援センター

妊娠おめでとうございます。
調布市では、市民のみなさまが安心して妊娠・出産・子育てができるよう、
妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援 を目指し、
子育て世代包括支援センターを中心に、様々なサービスを行っています。
妊娠期から始まる子育ては、赤ちゃんにも個性があり、理想のようにはいかないことがあります。
ひとりでがんばりすぎず、悩んだときには、気軽にご相談ください。
赤ちゃんの成長を一緒に寄り添い、見守っていきたいと思います。

調布市子育て世代包括支援センターは、保健センターと子ども家庭支援センターすこやかが運営しています。

保健センター（健康推進課）では、妊娠・出産、母子の健康、乳幼児期の子育てにかかる各種事業や相談を行っています。各種相談については、保健師・助産師・看護師・栄養士・歯科衛生士が対応しています。

子ども家庭支援センターすこやかでは、18歳までのお子さんとその保護者の方の総合相談や子育て情報の提供のほか、交流事業、一時預かり事業などの子育て事業を行っています。



お問い合わせ

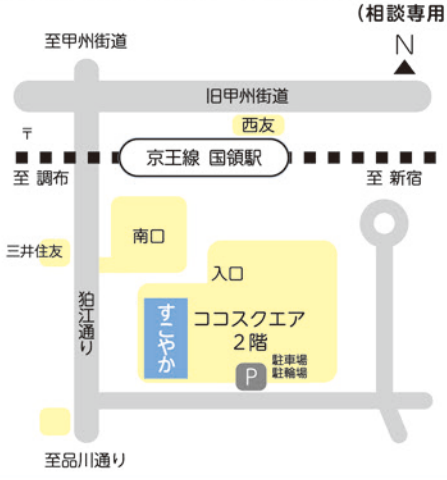
健康推進課（保健センター）

☎042-441-6100　FAX042-441-6101



調布市子ども家庭支援センターすこやか

☎042-481-7733　☎042-481-7731
（相談専用）





子ども政策課（市役所3階）

保育園の待機児童対策のほか、子どもと子育て家庭に関する各種支援・相談事業を展開することで、保護者が安全で安心して子どもを産み・育てられる環境を整えます。

☎042-481-7106

保育課（市役所3階）

認可保育園の入園事務、保育料の徴収、保育事業者への補助などを行います。また、認可保育園入園相談、幼稚園や認証保育所等のご案内、保護者負担軽減事業などの利用者への支援にも取り組んでいます。

☎042-481-7132・7133・7134・7758

子ども家庭課（市役所3階）

子育て家庭の不安・負担感を軽減し、生活の安定を図るため、児童手当をはじめとした各種手当の支給、医療費助成による経済的支援を実施しています。またひとり親家庭等を対象とした生活相談や就労支援などを実施しています。

☎042-481-7093・7095

子ども発達センター

お子様の発達に関する相談に応じます。
心理士、言語聴覚士、作業療法士など専門の職員がお受けします。

☎042-486-1190（代表）

☎042-486-3200（相談専用）

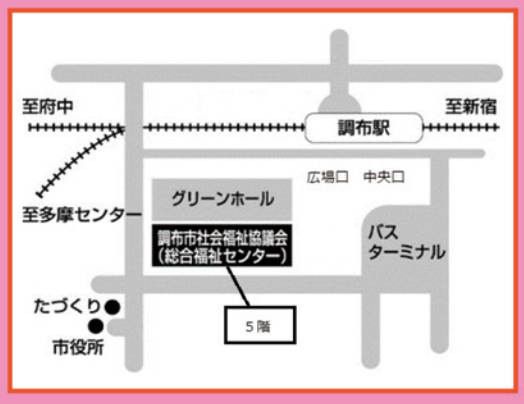




調布市子ども・若者総合支援事業 ここあ

家庭の事情等により、進学や就職をあきらめてしまうことがないよう、ひとり親家庭等の中学生を対象に学習支援を行うとともに、様々な悩みを抱える子ども・若者へ自由に過ごせる居場所を提供するほか、進学や自立に向けた相談支援を行います。

☎042-452-8816



相談窓口

児童館子育てひろば（児童青少年課）　☎042-481-7534

専門相談員や助産師による子育てに関する相談、月1回の身体測定、乳幼児向け遊具を使った自由遊び、手遊びや工作等を実施し、乳幼児と親が楽しく遊び、気軽に集まれる交流の場になっています。



調布市子育てひろばマップ

①	つつじケ丘児童館子育てひろば
②	東部児童館子育てひろば
③	国領児童館子育てひろば
④	多摩川児童館子育てひろば
⑤	深大寺児童館子育てひろば
⑥	富士見児童館子育てひろば
⑦	佐須児童館子育てひろば
⑧	西部児童館子育てひろば
⑨	緑ケ丘児童館子育てひろば
⑩	調布ケ丘児童館子育てひろば
⑪	染地児童館子育てひろば

東京都の相談窓口

女性のための健康ホットライン　☎03-5339-1155

避妊に関することや婦人科疾患、からだとこころに関する女性ならではの様々な悩みに、
看護師などの専門職が相談に応じています。
〈 相談日時 〉月～金曜日　10:00～16:00（元日を除く）

妊娠相談ほっとライン　☎03-5339-1133

妊娠・出産に関する様々な悩みについて、看護師などの専門職が相談に応じています。
内容に応じて適切な関係機関の紹介も行います。
〈 相談日時 〉月～日曜日　10:00～22:00（元日を除く）
※不妊・不育に関することは「不妊・不育ホットライン」で対応します。
※本相談窓口は都内にお住まいの方を対象にしています。

不妊・不育ホットライン　☎03-6407-8270

同じ不妊で悩んだ経験のある女性がピア（仲間）カウンセラーとしてあなたの気持ちに寄り添い相談に応じます。
<相談日時> 毎週火曜日　10:00～19:00（休日・年末年始を除く）
毎月1回土曜日　10:00～16:00（開設日は都HPを参照）

赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談　☎03-5320-4388

保健師または助産師やビブレンダー（同じ体験をしたご家族）が電話でお話を伺い、相談に応じます。
<相談日時> 毎週金曜日　10:00～16:00（休日・年末年始を除く）

広告

まずは体験を！

親子で楽しもう!!







ベビースイミング（6ヶ月～3才）　キッズスイミング（2才～未就学児）

アクラブの親子水泳（ベビー・キッズ）は、ここが違う！



①土日にもレッスンを開講！

共働きの方でも仕事がお休みの日にご出席いただけます。



②お得な料金体系！

A）9,579円（1ヶ月間に何回でもお好きなだけレッスンに出席できます。）

B）6,189円（1ヶ月間に4回レッスンに出席できます。）

※月単位での変更も可能です。

③お父さん・お母さん・お子様の3名でレッスンに出席できます。

おじいちゃん・おばあちゃんもOKです。



④入会金はかかりません！

アクラブのこどもクラスは入会金をいただいていません。都合が悪くなって一度退会しても、月会費だけで再開できます。

⑤お友達ができます！

同年代のこどもたちが多く通っていますので、プールをきっかけにお友達もできちゃいます。



⑥楽しく、そして気がつけば上手になっちゃう！

それぞれのお子様のペースでレッスンを行っていきます。最初は、楽しく。そして、気がついた時には上手になっています。

親子水泳

月会費 9,579円 月に何度いらしてもOKです　6,189円※ 月4回お好きな時間帯に参加できます

※家族割引など、他の割引制度は併用できません。

アクラブの親子水泳はパパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんも付き添いOK!!

ベビー　6ヶ月～3才

お子様の心身の潜在能力をパパ・ママと共に引き出します。

①水遊びが好きになる。
②自分で呼吸をしながら自己保全できる。
③泳ぎらしきものができる。



キッズ　2才～未就学児

パパ・ママがコーチだから、無理なくステップアップできる。

①無理なく自立心を育てます。
②楽しみながら基礎体力を養成します。
③水泳技術の基本をマスターします。



子供コース レッスンスケジュール

		8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
月曜日	プール																ジュニア		ジュニア		ジュニア A級選抜			
火曜日	プール								ベビー								ジュニア キッズ		ジュニア		ジュニア			
水曜日	プール																ジュニア キッズ		ジュニア		ジュニア A級選抜			
木曜日	プール								ベビー								ジュニア キッズ		ジュニア		ジュニア		A級選抜	
金曜日	プール																ジュニア キッズ		ジュニア		ジュニア			
土曜日	プール				キッズ		ベビー								ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア A級選抜			
日曜日	プール			ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア キッズ					ベビー									

※表示価格は全て税込となります。

アクラブ調布

TEL 042-483-3230　FAX 042-488-1586

受付時間

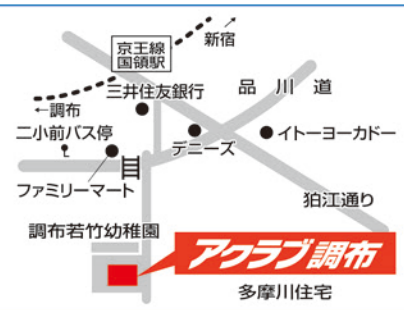
月曜日　15:15 ～ 18:00
火・水・金曜日　11:00 ～ 18:00
木曜日　11:00 ～ 20:30
土曜日　9:15 ～ 17:30
日曜日　8:30 ～ 17:00

重要なご案内などもございますので、**入会手続きには15分程度**の時間を頂戴します。
火曜日から金曜日の13時45分までの時間帯に、お越しいただけると比較的落ち着いた環境でご案内させていただけます。

お得な情報・内容詳細はアクラブホームページで

▶www.aqlub.com　アクラブ　検索

プライバシーポリシー…お客様の個人情報に関して、アクラブでは個人情報取扱事業者に準じて取り扱っています。個人情報の収集は、アクラブが提供するサービスをご利用いただくために必要なものに限り、お名前・生年月日・住所・電話番号・メールアドレスなどの個人情報をお聞きします。また健康管理、運動処方上必要があれば、追加で個人情報をお聞きする場合があります。収集した情報は以下の範囲内で利用します。
(1)アクラブサービスの向上・充実をはかるため　(2)アクラブの新しいサービスや商品・会費改定など重要な情報をお知らせするため



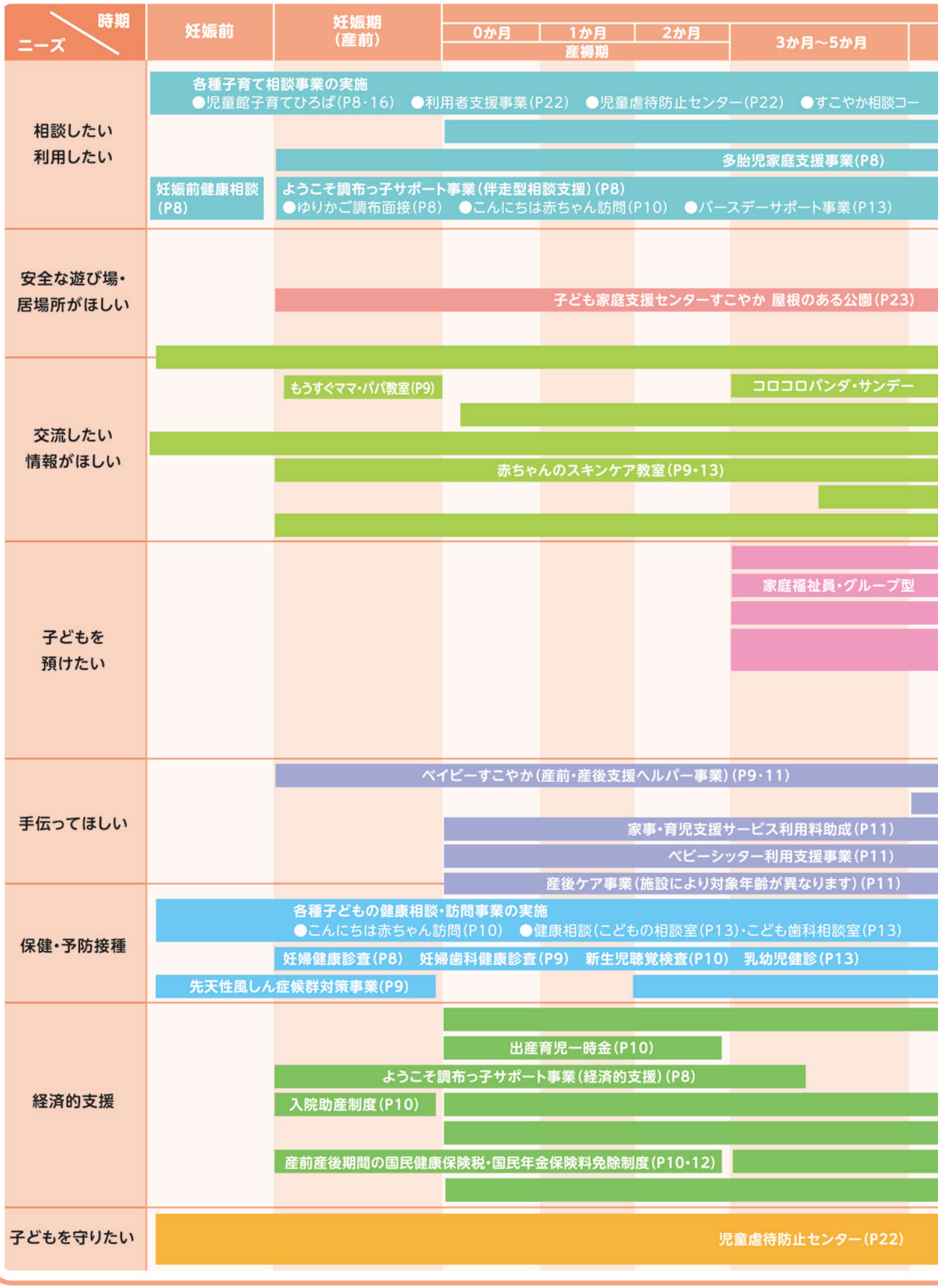
〒182-0022
東京都調布市国領町6-27-12

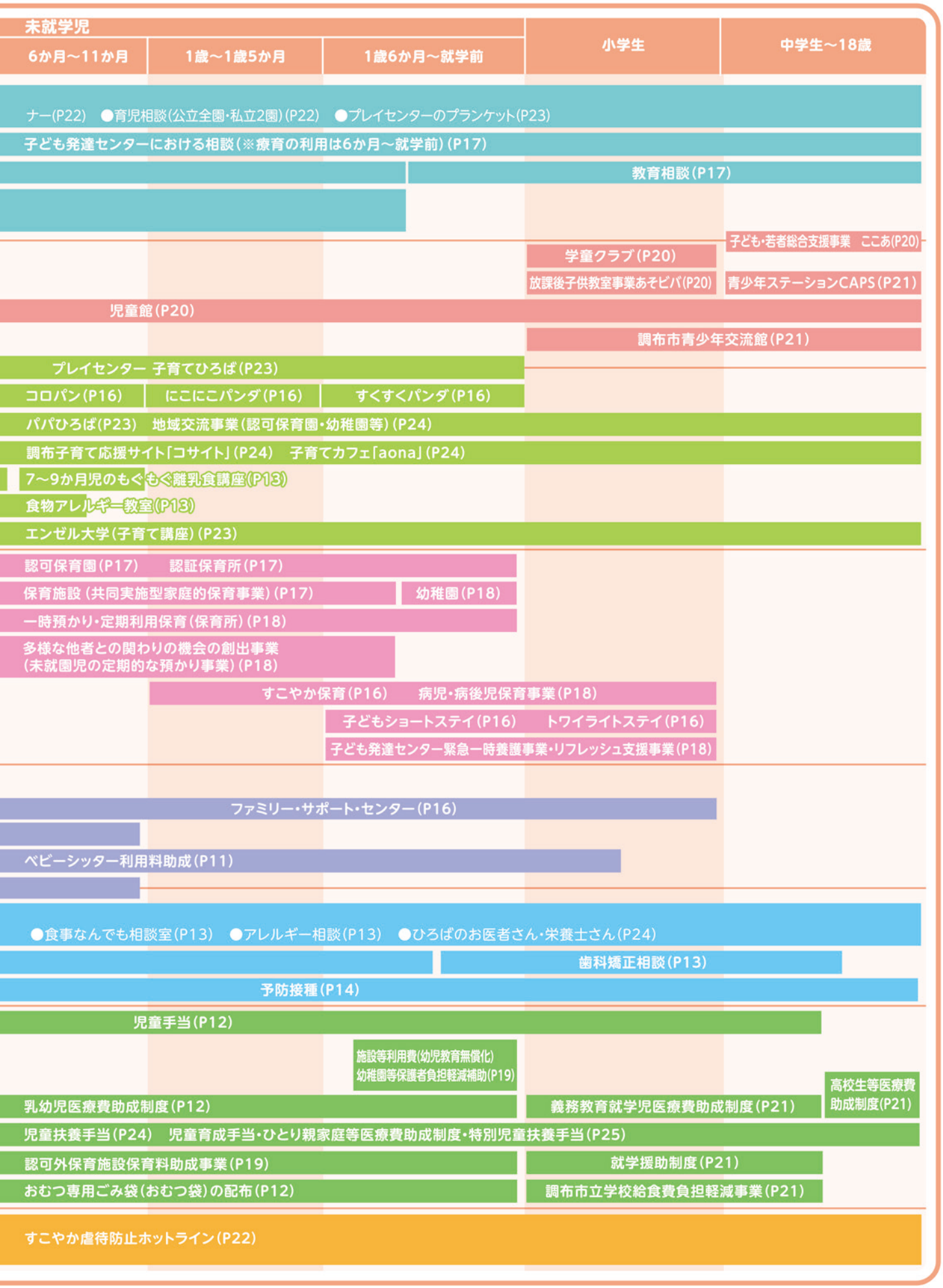
最寄駅からの交通手段

京王線 国領駅 から 徒歩8分
京王線 調布駅 から バスで5分、調布第2小学校前 下車徒歩2分

□調01 多摩川住宅行　□渋26 渋谷駅
□成04 成城学園駅　□玉08 二子玉川園駅
□丘31 つつじヶ丘駅

調布市の子育てサービス




未就学児
6か月～11か月
1歳～1歳5か月
1歳6か月～就学前
小学生
中学生～18歳
ナー(P22)　●育児相談(公立全園・私立2園)(P22)　●プレイセンターのプランケット(P23)
子ども発達センターにおける相談(※療育の利用は6か月～就学前)(P17)
教育相談(P17)
子ども・若者総合支援事業　ここあ(P20)
学童クラブ(P20)
放課後子供教室事業あそビバ(P20)
青少年ステーションCAPS(P21)
児童館(P20)
調布市青少年交流館(P21)
プレイセンター 子育てひろば(P23)
コロパン(P16)
にこにこパンダ(P16)
すくすくパンダ(P16)
パパひろば(P23)　地域交流事業(認可保育園・幼稚園等)(P24)
調布子育て応援サイト「コサイト」(P24)　子育てカフェ「aona」(P24)
7～9か月児のもぐもぐ離乳食講座(P13)
食物アレルギー教室(P13)
エンゼル大学(子育て講座)(P23)
認可保育園(P17)　認証保育所(P17)
保育施設(共同実施型家庭的保育事業)(P17)
幼稚園(P18)
一時預かり・定期利用保育(保育所)(P18)
多様な他者との関わりの機会の創出事業
(未就園児の定期的な預かり事業)(P18)
すこやか保育(P16)　病児・病後児保育事業(P18)
子どもショートステイ(P16)　トワイライトステイ(P16)
子ども発達センター緊急一時養護事業・リフレッシュ支援事業(P18)
ファミリー・サポート・センター(P16)
ベビーシッター利用料助成(P11)
●食事なんでも相談室(P13)　●アレルギー相談(P13)　●ひろばのお医者さん・栄養士さん(P24)
歯科矯正相談(P13)
予防接種(P14)
児童手当(P12)
施設等利用費(幼児教育無償化)
幼稚園等保護者負担軽減補助(P19)
高校生等医療費
助成制度(P21)
乳幼児医療費助成制度(P12)
義務教育就学児医療費助成制度(P21)
児童扶養手当(P24)　児童育成手当・ひとり親家庭等医療費助成制度・特別児童扶養手当(P25)
認可外保育施設保育料助成事業(P19)
就学援助制度(P21)
おむつ専用ごみ袋(おむつ袋)の配布(P12)
調布市立学校給食費負担軽減事業(P21)
すこやか虐待防止ホットライン(P22)

妊娠期から乳幼児期の主なサービス

	産　前	産
健康推進課（保健センター）	☐ ようこそ調布っ子サポート事業　伴走型相談支援と経済的支援を一体的に実施します。 ☐ 母子健康手帳の交付　ゆりかご調布面接 妊娠期より保健師等の専門職が様々なご相談をお受けしています。 ☐ 妊婦健診 妊婦健康診査　子宮頸がん検診 妊婦超音波検査　妊婦歯科健診 ※多胎妊婦健康診査費用助成あり ☐ もうすぐママパパ教室［初産婦対象］ （2回　または　1回コース） 赤ちゃんがいる生活をイメージができるようサポートします。 沐浴（赤ちゃんのお風呂）の練習や妊婦体験（シミュレーション）ができます。	☐ 新生児聴覚検査 ☐ 先天性代謝異常検査 ☐ こんにち 助産師等がママの産後（里帰り先 ☐ 産後ケア 助産院や医をしたりごれます。
子ども家庭支援センターすこやか	子育て支援に関する総合施設です。雨でも安心“大きな子育てひろば”（屋根のある公園）があります。子ども ☐ 母子健康手帳の交付 ゆりかご調布面接 妊娠期より保健師等の専門職が様々なご相談をお受けしています。 ☐ ベイビーすこやか （産前・産後支援ヘルパー事業） 産前産後に家事・育児のお手伝いを希望される子育て家庭にヘルパーの派遣をします。（有料、登録制、妊娠期から生後6か月を経過する月末まで。多胎の場合は生後1年を経過する月末まで。） ▶乳幼児交流事業 ☐ コロコロパンダ ☐ サンデーコロパン ☐ にこにこパンダ ☐ すくすくパンダ 生後3か月から利用できます。親子遊びや保護者の方同士の交流の場、子育てに関する情報収集の場になっています。（コロコロパンダ以外は申し込み制）	
その他		☐ 出生届 ☐ 出産育児一時金 ☐ 乳幼児医療証 ☐ 児童手当 ☐ ベビーシッター利用支 ☐ 家事・育児支援サービス ☐ 産前産後期間の国民健康保険税・国民年金
児童館 子育てひろば	☐ 育児相談 子育てに関する悩み・疑問等について、専門の相談員が伺います。 また、月に1度助産師による相談も実施しています。	

後

乳幼児期

☐ かかりつけの小児科

☐ 予防接種
出生6週から接種開始

☐ 乳幼児健診
3・4か月児健診、6・7,9・10か月児健診
1歳6か月児健診、3歳児健診

☐ 育児相談・育児教室
電話・オンライン相談、栄養相談、7～9か月児の
もぐもぐ離乳食講座、こども歯科相談室、アレルギー相談、
こどもの相談室（ことば・こころ・うんどう）
ふたご・みつご交流会、多胎児移動経費補助



は赤ちゃん訪問（産婦・新生児訪問）
ご自宅に伺い、赤ちゃんの体重の計測をしています。
の体調、育児に関する相談もできます。
での訪問のご希望があればご相談ください）

事業
療機関等の実施施設でママが体の休養
自宅でも、育児・授乳相談などが受けら
（妊娠中から利用申請ができます）



☐ バースデーサポート事業
1歳のお誕生日にアンケートを実施し、子育てに関する
情報提供や相談を行います。

に関するあらゆる相談のほか、年齢別のあそびのグループや一時預かりのサービスなどもあります。

▶子どもを預けたい



☐ すこやか保育
リフレッシュ等、保護者の必要に応じて、利用の理由を問わずお預かりをします。
調布市在住の1歳～小学校6年生まで利用可。（有料、定員あり、インターネットから利用申請可）

☐ 子どもショートステイ
保護者の疾病・出産・家族の看護・冠婚葬祭等で、緊急一時的にお預かりをします。
調布市在住の1歳6か月～小学校6年生まで利用可。（有料、定員あり）

☐ トワイライトステイ
就労形態の多様化等により、保護者の帰宅が遅い場合にお預かりをします。
調布市在住の1歳6か月～小学校6年生まで利用可。（登録制、有料、定員あり、インターネットから利用申請可）

▶子育てのお手伝いが欲しい

☐ ファミリー・サポート・センター
子育てのお手伝いをお願いしたい方（依頼会員）とお手伝いできる方（協力会員）を会員として登録し、互いに協力しあう会員組織です。必要に応じてセンターから会員を紹介し援助活動を行います。調布市在住の6か月～小学校6年生までの子どもが対象です。援助の内容は保育園や学童クラブの送迎・一時的な保育など様々です。（有料、別途登録に説明会参加が必須）

出生届は14日以内に本籍地・住所地・出生地のいずれかの市区町村役場へ！

加入されている「健康保険」に確認を！

市役所3階子ども家庭課へ！お手続きはお早めに

援事業・ベビーシッター利用料助成

利用料　助成

保険料免除制度

☐ 施設開放
生後2か月から利用できます。身体計測ができる日もあります。遊び場もあり、地域のママさんにも出会え、
情報交換の場にもなります！妊婦さんも参加OK！

産前

相談したい　利用したい

母子健康手帳の交付・ゆりかご調布面接

妊娠の確定診断を受けた方は、「妊娠届出書」を提出し、「母子健康手帳」と「母と子の保健バッグ」を受け取りましょう。 また、安心して出産を迎えていただくために、専門職が面接相談を行います。面接はオンラインでも実施できます。上のお子さんも一緒にお越しいただけます。面接をお受けになられた妊婦さんには、ゆりかごギフトをプレゼントしています。





お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081
子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7733

ようこそ調布っ子サポート事業(国の出産・子育て応援交付金事業)

妊娠期から出産・子育て期までの寄り添った相談支援と、出産育児関連用品の購入などの経済的支援を実施します。
ゆりかご調布面接を受けられた妊婦さんに「出産応援ギフト」をお渡しします。
※妊娠7～8か月頃に妊婦アンケートを実施、希望者に面接を実施します。

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

妊娠前健康相談

避妊や不妊に関することなどの妊娠や出産に関する悩みや情報等知りたいことについて助産師等の専門職が対応します。
妊娠前の健康づくりを一緒に考えてみませんか。

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

多胎児家庭支援事業

- ふたご・みつご交流会　子育ての悩み等を共有したり、相談できる場として交流会を行います。
- 多胎妊婦健康診査費用助成　多胎児を妊娠している妊婦に対し、追加で受診する妊婦健康診査にかかる費用の一部を助成します。
- 移動経費補助　2歳までの多胎児を養育する家庭に多胎児家庭支援パッケージをお渡しします。

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

児童館子育てひろば

全児童館で実施。妊娠中や産後の悩み、子育てに関する悩み・相談などを専門の相談員や助産師がお伺いいたします。
また、月1回の身体測定、乳幼児向け遊具を使った自由遊び、職員による手遊び・リトミック・工作等を実施しています。

お問い合わせ　子ども生活部児童青少年課 ☎042-481-7534

保健・予防接種

妊婦健康診査

安全な出産のために妊婦さんと赤ちゃんの健康状態を調べる重要な健診です。
「母と子の保健バッグ」の中に同封されている各種受診票を東京都内の医療機関に提出して健診を受けてください。
都外医療機関及び助産所で受診した場合については出産後、申請に基づき出産日から1年以内に還付申請することができます。(上限あり)

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

妊婦歯科健康診査

妊娠中はつわりによって十分に歯磨きができないことや女性ホルモンの変化などから、歯周病やむし歯が発生・進行しやすい時期です。体調の良い時を選んで早めに健診を受けましょう。

「母と子の保健バッグ」の中に同封されている「妊婦歯科健康診査受診票」(1回分)をご利用ください。

市内の協力医療機関にて無料で健診が受けられます。

※調布市外では使用できません。※健診の結果、治療が必要な場合は、別途料金がかかります。

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

先天性風しん症候群対策事業

「先天性風しん症候群」から赤ちゃんを守るため、妊娠希望女性または妊婦もしくは妊娠希望女性の同居者を対象とした風しん抗体検査と予防接種費用の一部助成を実施しています。

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

交流したい　情報がほしい

もうすぐママ・パパ教室(無料)

妊娠・出産の不安を少しでも解消し、地域で安心して子育てしていただけるよう、出産準備のための教室を実施しています。

保健師、助産師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士から話を聞ける機会ですので、ぜひご参加ください。

〈 対　象 〉 調布市民で、初めて出産を迎えるママとパパ(各コース定員30組程度の先着予約制、妊娠5～7か月の方限定)

①2回コース

〈 内　容 〉

- 赤ちゃんのお世話編：沐浴体験、パパの妊婦体験、ペアマッサージ、赤ちゃんの泣き声体験、抱っこ、あやし方
- ママのからだのケア編：マタニティ体操、乳房ケア、ママとお腹の赤ちゃんに必要な栄養素と食事、妊娠中の口腔ケア

〈 会　場 〉 文化会館たづくり西館保健センター

②1回コース

〈 内　容 〉 沐浴体験、パパの妊婦体験、ペアマッサージ、赤ちゃんの泣き声体験、抱っこ、あやし方

〈 会　場 〉 文化会館たづくり西館保健センター



お申し込み　市ホームページからインターネットで申込み

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

赤ちゃんのスキンケア教室(無料)

赤ちゃんのお肌について、具体的なスキンケア方法の映像を見ながら学べます。

〈 対　象 〉 妊娠5～7か月のプレママ・プレパパ、生後3～6か月のお子さんとその保護者

お申し込み・お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

手伝ってほしい

ベイビーすこやか(産前・産後支援ヘルパー事業)

産前・産後の家事や育児の支援が必要な子育て家庭にヘルパーを派遣してお子様のお世話や家事援助を行う子育て支援サービスです。派遣にあたり、すこやかの職員がコーディネーターとしてご家庭を訪問します。

〈 対　象 〉 市内在住で母子健康手帳の交付を受けた日から出産後6か月を迎える月の末日までの妊産婦または乳児のいる家庭(多胎の場合は出産後12か月を迎える月の末日まで)

〈利用日数〉 1か月のうち7日間まで(双子の場合は1か月のうち12日間まで、三つ子以上の場合は1か月のうち16日間まで)

〈 利用料 〉 1時間1,000円

お申し込み・お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7731

産前

経済的支援

出産育児一時金

健康保険法等に基づく保険給付として、出産したときに出産育児一時金が支給されます。保険者により、申請方法が異なりますので、ご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。調布市国民健康保険にご加入の方は保険年金課へお問い合わせください。

※出産前に医療機関等へ直接支払制度を利用する申出をされた場合は、ご加入の健康保険組合等でのお手続きは必要ありません。

お問い合わせ　福祉健康部保険年金課 ☎050-1720-3706

産前産後期間の国民健康保険税免除制度

届出をすることで、出産(予定)日が属する月の前月(多胎の場合は3か月前)分から翌々月分までの国民健康保険税が免除される制度です。当市により出産の事実が確認できる場合は、届出をいただかなくても、出産された方の分の国民健康保険税について免除を適用することがあります。

〈 対　象 〉調布市の国民健康保険に加入されている方のうち、令和5年11月以降に出産された方

〈 届出時期 〉出産予定日の6か月前から(出産後でも手続き可能)

お問い合わせ　福祉健康部保険年金課 ☎050-1720-3706

産前産後期間の国民年金保険料免除制度

届出をすることで、出産(予定)日が属する月の前月(多胎の場合は3か月前)分から翌々月分までの国民年金保険料が免除される制度です。

〈 対　象 〉出産日が平成31年2月以降である国民年金第1号被保険者(免除される期間内において、国民年金第1号被保険者に該当する月が1か月以上あれば対象)

〈 届出時期 〉出産予定日の6か月前から(出産後でも手続き可能)

お問い合わせ　福祉健康部保険年金課国民年金係 ☎042-481-7062

入院助産制度

出産育児一時金が支給されないなど、出産費用の支払いが困難な場合にその費用を援助する制度です。生活保護を受給している世帯および出産育児一時金が支払われることがなく出産費用を支払うことが困難な非課税世帯が対象です。出産前の申請が必要となり、申請にあたっては、母子・父子自立支援員への事前相談が必要です。

※利用できる助産施設は指定されています。

お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7095

産後

保健・予防接種

新生児聴覚検査

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

聴覚の障害を早い時期に発見するために出生後間もない時期に行う検査です。「母と子の保健バッグ」の中に同封されている「新生児聴覚検査受診票」を東京都内の医療機関に提出して検査を受けてください。里帰りなどで東京都外で検査をした場合は、出生日から1年以内に還付申請することができます(上限3,000円)。

こんにちは赤ちゃん訪問(無料)

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

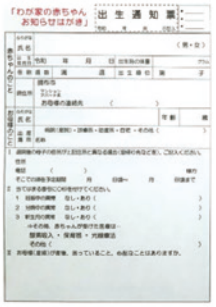
調布市では、赤ちゃんが生まれたすべての家庭を保健師、助産師、看護師が訪問します。

〈 対　象 〉生後4か月までの乳児のいるすべての家庭

〈 内　容 〉保健師などの専門職がご家庭を訪問し、授乳やスキンケアの仕方、ママの心と体の変化、上のお子さんの赤ちゃん返りなど、子育てや健康に関する話を伺い、赤ちゃんの体重測定や子育て支援に関するサービスの紹介を行います。

〈 利用方法 〉①「出生通知票～わが家の赤ちゃんお知らせはがき」または電話で申し込み
②担当者から日程調整の連絡
※里帰り先の市区町村で赤ちゃん訪問をご希望の方は、健康推進課までご連絡ください。

〈 実施後 〉ようこそ調布っ子サポート事業の経済的支援(子育て応援ギフト)の申請ができます。



手伝ってほしい

産後ケア事業

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

助産院や医療機関等の実施施設でママが身体の休養をしたり、ご自宅で、助産師による育児相談や授乳相談を受けることができます。利用前に申請が必要です。

〈 対　象 〉市内に住所のある1歳未満(施設により対象年齢が異なります)のお子さんとママで、育児や授乳に関して不安のある方。※感染症疾患にり患している方、医療的処置が必要な方、きょうだいの利用はできません。
〈 内　容 〉・ママのケア(休養、産後のこころとからだに関する相談)※アウトリーチでは休養は含まれません
・授乳相談、育児相談　・お子さんの発育・発達に関する相談
〈利用回数〉7日間(多胎児は14日間)まで
〈利用料金〉【デイサービス型】……1日　3,000円(別途食事代必要)
【ショートステイ型(宿泊)】…1泊2日　7,000円(母親の食事代込み)
【アウトリーチ型(訪問)】……1日1回1時間程度　1,500円
〈実施施設〉生活保護世帯・住民税非課税世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯は利用料無料
【デイサービス型】①サージュファム ②マザリーズ助産院 ③調布病院 ④飯野病院 ⑤榊原記念病院 ⑥保坂産婦人科クリニック ⑦ふわまる助産院
【ショートステイ型】①マザリーズ助産院 ②調布病院 ③飯野病院 ④至誠会第二病院
【アウトリーチ型】①サージュファム ②マザリーズ助産院

ベイビーすこやか(産前・産後支援ヘルパー事業)

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7731

産前・産後の家事や育児の支援が必要な子育て家庭にヘルパーを派遣してお子様のお世話や家事援助を行う子育て支援サービスです。派遣にあたり、すこやかの職員がコーディネーターとしてご家庭を訪問します。利用前に登録が必要です。

〈 対　象 〉市内在住で母子健康手帳交付を受けた日から出産日後6か月を迎える月の末日までの妊産婦または乳児のいる家庭(多胎の場合は出産日後12か月を迎える月の末日まで)
〈利用日数〉1か月のうち7日間まで(双子の場合は1か月のうち12日間まで、三つ子以上の場合は1か月のうち16日間まで)
〈 利　用　料 〉1時間1,000円

ベビーシッター利用支援事業(0か月～小学校3年生)

お問い合わせ　子ども生活部子ども政策課 ☎042-481-7106

日常生活上の突発的な事情等により一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に対し、その利用料の一部を助成します。

〈 対　象 〉小学校3年生までのお子様がいる方
〈助成内容〉利用料(入会金、会費、交通費などは除く)について児童1人1時間当たり2,500円(午前7時～午後10時)/3,500円(午後10時～翌午前7時)を上限金額として助成します。ただし、児童1人1年度当たり144時間(6歳までの未就学児の多胎児の場合は児童1人1年度当たり288時間)の利用上限時間があります。
〈対象事業所〉東京都の定めるベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)認定事業者

ベビーシッター及び家事・育児支援サービス利用料助成(0か月～小学校3年生)

お問い合わせ　子ども生活部子ども政策課 ☎042-481-7106

保護者が一時的にお子様を養育できないときに自宅で民間のベビーシッターを利用した場合の利用料及び出産直後の保護者が家事・育児支援サービスを利用した場合における利用料の一部を助成します。利用できる事業所や限度額等の設定があります。

〈 対　象 〉【ベビーシッター】小学校3年生までのお子様がいる方　【家事・育児支援サービス】1歳未満のお子様がいる方
〈助成内容〉利用料(登録料、年会費、交通費などは除く)の1/2を助成します。
ただし一家庭1年度(申請日が4/1～翌年3/31)当たり28,000円を限度とします。
(小学校3年生までの子どもが3人以上いる家庭は、48,000円を限度とします。多胎児家庭については、双子は48,000円を限度とし、以降一子増えるごとに2万円を加算した額を限度とします。)
〈対象事業所〉全国保育サービス協会に加盟している事業所等、ドゥーラ協会に認定された産後ドゥーラ

ひとり親家庭ホームヘルプサービス(0歳～15歳)

お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7095

ひとり親家庭の方で、ひとり親となった直後や事故や病気等により日常生活を営むことに著しく支障がある等、条件を満たした場合、一定期間ホームヘルパーを派遣します。母子・父子自立支援員に相談が必要です。

〈利用日数〉1か月のうち12日まで、1日2時間～8時間
〈 利　用　料 〉所得により1時間あたり0円～1,590円

産後

経済的支援

児童手当（0か月～中学生）※令和6年10月制度改正あり

お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7093

中学校修了前のお子様を養育している保護者に対して、手当を支給する制度です。

〈 対　象 〉中学校修了前のお子様がいる保護者

〈 支給月額 〉対象のお子様の年齢等により支給月額が異なります。※所得制限があります。
（所得制限額未満）3歳未満:15,000円　3歳～小学生:第1・2子10,000円、第3子以降15,000円　中学生:10,000円
（所得制限額以上所得上限額未満）一律5,000円　（所得上限額以上）支給なし

〈 支給月 〉年3回　2月・6月・10月

乳幼児医療費助成制度（0か月～就学前）

お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7093

未就学児の医療費（保険診療分のみ）の自己負担分を助成する制度です。所得制限はありません。

〈 対　象 〉義務教育就学前のお子様

産前産後期間の国民健康保険税免除制度

お問い合わせ　福祉健康部保険年金課 ☎050-1720-3706

届出をすることで、出産（予定）日が属する月の前月（多胎の場合は3か月前）分から翌々月分までの国民健康保険税が免除される制度です。当市により出産の事実が確認できる場合は、届出をいただかなくても、出産された方の分の国民健康保険税について免除を適用することがあります。

〈 対　象 〉調布市の国民健康保険に加入されている方のうち、令和5年11月以降に出産された方

〈 届出時期 〉出産予定日の6か月前から（出産後でも手続き可能）

産前産後期間の国民年金保険料免除制度

お問い合わせ　福祉健康部保険年金課国民年金係 ☎042-481-7062

届出をすることで、出産（予定）日が属する月の前月（多胎の場合は3か月前）分から翌々月分までの国民年金保険料が免除される制度です。

〈 対　象 〉出産日が平成31年2月以降である国民年金第1号被保険者（免除される期間内において、国民年金第1号被保険者に該当する月が1か月以上あれば対象）

〈 届出時期 〉出産予定日の6か月前から（出産後でも手続き可能）

おむつ専用ごみ袋（おむつ袋）の配布

お問い合わせ　環境部ごみ対策課 ☎042-306-8781

紙おむつを使っているご家庭に専用ごみ袋を無料で配布しています。
※透明または半透明の袋に「おむつ」と書いて出すこともできます。



本庁以外のおむつ袋の配布窓口

- 神代出張所
- クリーンセンター
- 各地域福祉センター
- ふじみ交流プラザ
- 市民プラザあくろす2階・3階
- 各児童館
- 子ども家庭支援センターすこやか（ココスクエア2階）
- 子ども発達センター
- 西部公民館
- 北部公民館

医療給付・医療費助成

養育医療

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6100

この制度は、調布市にお住まいの未熟児（体重が2,000グラム以下、または2,000グラムより大きくて生活力が特に弱い乳児が対象）で、医師が入院養育の必要を認めた方に医療給付を行う制度です。

自立支援医療（育成医療）

お問い合わせ　福祉健康部障害福祉課 ☎042-481-7089

保護者が調布市に住所を有する18歳未満の児童で、身体に障害を有する方、またはこれを放置すると将来障害を残すと認められるが手術等によって障害の改善が見込まれる方で区市町村民税（所得割）が23万5千円未満の世帯の方に医療費（保険診療）の自己負担額の一部を助成する制度です。

小児慢性特定疾病医療費助成制度

お問い合わせ　東京都福祉保健局少子社会対策部家庭支援課 ☎03-5320-4375
（申請先は調布市健康推進課 ☎042-441-6100）

この制度は、国が行う小児慢性特定疾患治療研究に基づき、定められた対象疾患の治療方法等の情報を今後の治療研究に生かすとともに、その治療に罹った費用（保険適用分）の一部を、公費によって助成する制度です。

乳幼児期

相談したい　利用したい

バースデーサポート事業

1歳前後の子どもがいる家庭に対してアンケートを実施し、子育て支援に関わる情報提供や子育てに関する相談を行います。
対象者には育児パッケージをプレゼントしています。

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

保健・予防接種

乳幼児健診

調布市では、保健センターで実施する「集団健診」と医療機関で受診する「個別健診」（2回）を無料で行っています。
対象となる方には郵送で通知を送ります。

健　診	対　象	受診場所	内　容
3・4か月児健診	3～6か月未満の乳児	保健センター	問診・計測・内科健診・母乳相談等
6・7か月児健診	6～8か月未満の乳児	東京都内医療機関	問診・計測・内科健診等
9・10か月児健診	9～11か月未満の乳児		
1歳6か月児健診	1歳6か月～2歳未満の幼児	保健センター	問診・計測・内科健診・歯科健診・心理相談・育児相談
3歳児健診	3歳～4歳未満の幼児		問診・計測・内科健診・尿検査・目の検査・歯科健診・心理相談・育児相談

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

教室・相談

教室

●赤ちゃんのスキンケア教室（予約制）
〈 対　象 〉3～6か月のお子様と保護者、妊娠5～7か月のプレママ・プレパパ　〈 内　容 〉スキンケアの具体的な方法について

●食物アレルギー教室（予約制）
〈 対　象 〉4～8か月のお子様と保護者　〈 内　容 〉食物アレルギーの正しい知識と離乳食の進め方について

●7～9か月児のもぐもぐ離乳食講座（予約制）
〈 対　象 〉7～9か月のお子様と保護者　〈 内　容 〉離乳食の進め方、食べさせ方、生活リズム等

お申し込み　市ホームページからインターネットで申込み

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

相談

●食事なんでも相談室（栄養相談）（予約制）・・・栄養士が食事に関する相談をお受けしています。

●こども歯科相談室（予約制）
〈 対　象 〉1歳児・2歳児・4歳児・5歳児・6歳児
〈 内　容 〉むし歯予防の話や歯科健診、歯磨きの練習



●歯科矯正相談（予約制）・・・3歳から中学生のお子様を対象に歯科矯正専門医による個別相談を行います。

●食べ方相談（予約制）・・・離乳食開始後～就学前のお子様の食べ方について相談に応じます。

●こどもの相談室（予約制）
・・・お子様の健康や発達、育児に関するご相談に応じます。こころ・ことば・うんどうの専門相談員がおります。

●アレルギー相談（随時）・・・18歳以下のお子様と保護者のアレルギーについての相談に応じます。

お申し込み・お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

乳幼児期

定期予防接種

ママが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力（免疫）は、百日せきでは生後3か月までに、麻しん（はしか）では生後12か月までにほとんど自然に失われていきます。そのため、赤ちゃん自身で免疫をつくり病気を予防する必要があります。その手助けとなるのが「予防接種」です。

ワクチンの種類と予防接種の間隔

不活化ワクチン

不活化ワクチンは、毒性を無くした細菌やウイルスの一部を使います。
生ワクチンに比べて体内で細菌やウイルスは増殖しないため、何回かに分けて接種します。

生ワクチン

生ワクチンは、病原性を弱めた（弱毒化した）ウイルスや細菌等をワクチンとしたものです。接種後に得られる免疫は強固で、自然感染による強毒な病原体の感染を防ぐことができます。

異なる生ワクチンの注射を受けるときは
次の予防接種まで
27日以上空ける



定期予防接種のポイント

「定期予防接種」は予防接種法により、対象疾病、対象者、接種期間などが定められています。
予防接種には、ワクチンごとにそれぞれ接種に適した時期（標準的な接種期間）があります。
できるだけ標準的な接種期間で受けることをおすすめします。接種回数や間隔もワクチンの種類で異なります。
医療機関と相談しながら接種スケジュールを組み立てていきましょう。

POINT 1

接種できる時期になったら

市からのお知らせと予診票を郵送します。指定医療機関（※）に接種の予約を取りましょう。
※詳細はお知らせをご覧ください。

POINT 2

当日はここをチェック!

お子様の体調はよいか、熱があったり、普段と変わった様子がないか確認しましょう。
心配がある時は、医師に相談しましょう。

予防接種の種類や回数を確認して間違いがないかチェックしましょう。
母子健康手帳、健康保険証、予診票は必ず持っていきましょう。

POINT 3

ワクチンを接種するときのポイント

小さなお子様は動かないようにしっかりと抱っこしてあげてください。保護者の皆様がリラックスすると、お子様も安心します。
注射で泣くお子様は多いもの。大切な予防接種が苦手にならないように、頑張ったことを褒めてあげるなど、保護者の皆様の工夫がカギです。

POINT 4

接種後の注意

接種直後、30分くらいはすぐ対応してもらえるように、医療機関のなかでお子様の様子をみてあげるか、すぐに医師と連絡が取れるようにしていてください。この間に急な体の変化が起こることがあります。
帰宅後もはげしく体を動かすようなことはさせず、接種箇所をきれいに保ってあげましょう。お風呂には入れても構いませんが、接種した部位をこすらないでください。

乳幼児期からの予防接種一覧表

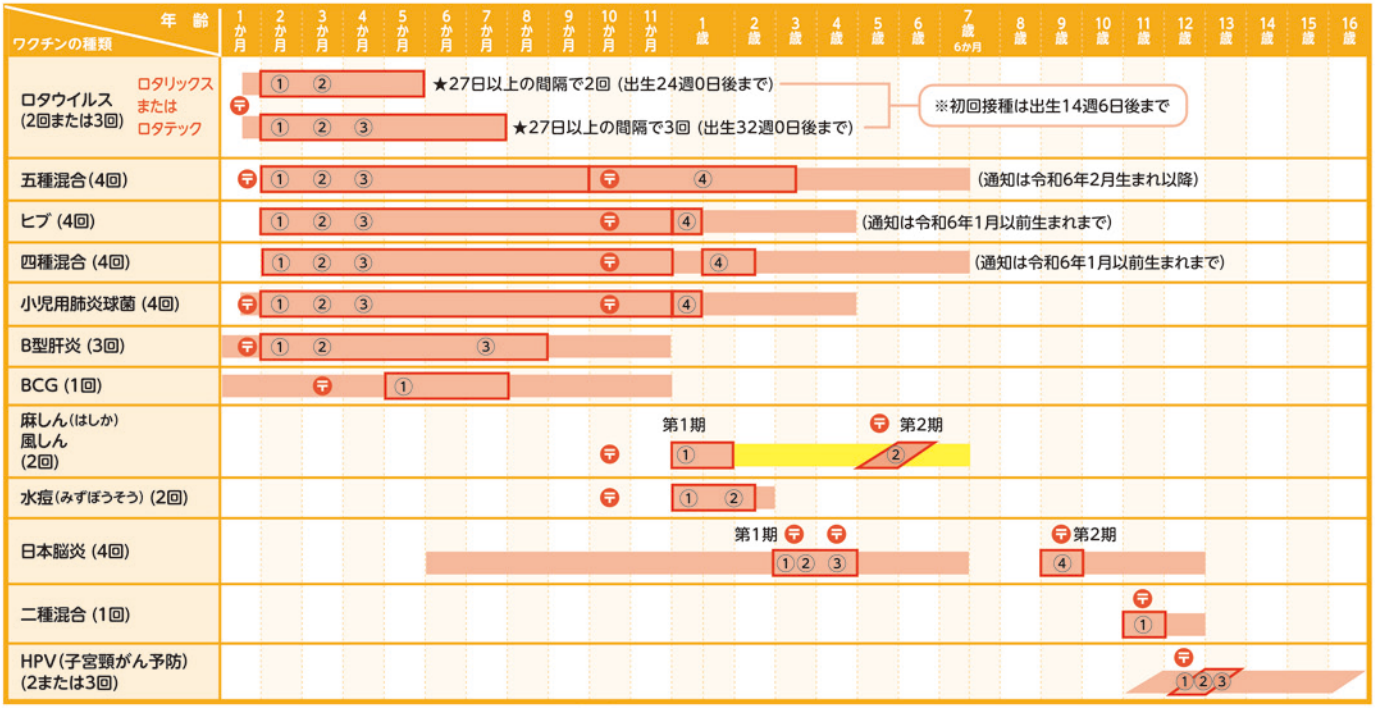
不 …… 不活化ワクチン　生 …… 生ワクチン

	種類		回数	対象者	標準的な接種期間（望ましい接種期間）	通知時期
定期予防接種（無料・公費負担）	生 ロタウイルス	ロタリックス	2	出生6週0日後～24週0日後	（1回目の接種は生後2か月～14週6日後まで）	生後1か月に達する月の下旬
		ロタテック	3	出生6週0日後～32週0日後		
	不 五種混合※1（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ）	第1期初回	3	生後2か月～7歳6か月未満	生後2か月～7か月未満	生後1か月に達する月の下旬（令和6年2月生まれ以降）
		第1期追加	1		初回接種終了後6か月～18か月未満	生後10か月に達する月の下旬（令和6年2月生まれ以降）
	不 ヒブ※1※2	追加	1	生後2か月～5歳未満	初回接種終了後7か月～13か月未満	生後10か月に達する月の下旬（令和6年1月生まれまで）
	不 四種混合※1（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）	第1期追加	1	生後2か月～7歳6か月未満	第1期初回接種終了後12か月～18か月未満	生後10か月に達する月の下旬（令和6年1月生まれまで）
	不 小児用肺炎球菌※2	初回	3	生後2か月～5歳未満	初回接種開始は生後2か月～7か月未満	生後1か月に達する月の下旬
		追加	1		生後12か月～15か月未満	生後10か月に達する月の下旬
	不 B型肝炎※3		3	1歳未満	生後2か月～9か月未満	生後1か月に達する月の下旬
	生 BCG（結核）		1	1歳未満	生後5か月～8か月未満	生後1か月に達する月の下旬
	生 麻しん（はしか）風しん※4	第1期	1	1歳～2歳未満	（1歳になったらなるべく早く）	生後10か月に達する月の下旬
		第2期	1	小学校入学前の1年間		小学校入学前年の4月（6歳になる年度の4月）
	生 水痘（みずぼうそう）		2	1歳～3歳未満	1回目：1歳～1歳3か月未満 2回目：1回目接種終了後6か月～1年未満	生後10か月に達する月の下旬
	不 日本脳炎	第1期初回	2	生後6か月～7歳6か月未満	3歳	3歳に達する月の上旬
		第1期追加	1		4歳	4歳に達する月の下旬
		第2期	1	9歳～13歳未満	9歳	9歳に達する月の下旬
	不 二種混合（ジフテリア・破傷風）	第2期	1	11歳～13歳未満	11歳	11歳に達する月の下旬
	不 HPV（子宮頸がん予防）※5		2または3	小学6年生（12歳相当）～高校1年生（16歳相当）の女子	中学1年生（13歳相当）	4月
任意予防接種（有料）	生 おたふくかぜ※6		2	1歳以上	1回目：1歳	生後10か月に達する月の下旬
					2回目：小学校入学前の1年間	ご案内の通知はありません。接種を希望される場合は医療機関で予診票をお受け取りください。
	不 季節性インフルエンザ（13歳未満の場合）		毎年2回	6か月以上	10月～12月中旬までの間	

※1 ヒブと四種混合をあわせた五種混合が令和6年4月1日から定期接種化され、接種歴によってヒブ及び四種混合か五種混合のいずれかの接種になります。医師にご確認ください。
※2 接種開始月齢（年齢）により接種回数が異なります。　※3 母子感染予防のためにB型肝炎ワクチンを受けた方は、定期予防接種の対象外です。（健康保険適用）
※4 麻しん風しん第1期・第2期の対象期間に接種できなかった場合、調布市が独自に行う法定外予防接種（無料）が受けられますので、ご相談ください。（7歳6か月未満まで）
※5 接種開始年齢やワクチンの種類により回数が異なります。平成9年4月2日～平成20年4月1日生の女性は、令和7年3月31日まで、不足回数分を接種できます。
※6 おたふくかぜは法定外予防接種として費用の一部助成があります。（対象者1歳～2歳未満、自己負担額3,000円）
☆お知らせ通知時期の直前や通知時期を過ぎてから転入された方は、福祉健康部健康推進課（☎042-441-6100）へお問い合わせください。

【定期予防接種スケジュール】

ここでは、標準的な接種時期・回数を示しています。詳しくは、市からのお知らせやホームページ等でご確認ください。



〒……市からお知らせする時期　……定期予防接種の対象期間　……標準的な接種期間（丸数字は接種回数）　……法定外予防接種（無料）が受けられる期間

お問い合わせ　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081

乳幼児期



相談したい　利用したい

児童館子育てひろば

全児童館で実施。専門相談員や助産師による子育てに関する相談、月1回の身体測定、乳幼児向け遊具を使った自由遊び、リトミック・工作等を実施しています。妊娠中の方もご利用できます。

お問い合わせ　子ども生活部児童青少年課
☎042-481-7534



交流したい　情報がほしい

コロコロパンダ・サンデーコロパン《乳児交流事業》（3か月～1歳）

親子遊びや保護者の方同士の交流を行っています。子育てに関する情報収集の場としてもぜひご活用ください。

〈 対　象 〉市内在住の満3か月～1歳のお誕生月の赤ちゃんと保護者

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか
☎042-481-7733

にこにこパンダ《幼児交流事業》（1歳～1歳半）

親子で楽しく遊べる場、仲間づくりの場を提供しています。

〈 対　象 〉市内在住の1歳～1歳6か月未満の未就園児と保護者
〈 実 施 期 間 〉月1回（全3回）実施

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか
☎042-481-7733

すくすくパンダ《幼児交流事業》（1歳半～就学前）

親子で楽しく遊べる場、仲間づくりの場を提供しています。

〈 対　象 〉市内在住の1歳6か月以上の未就園児と保護者
〈 実 施 期 間 〉月2回（全6回）実施

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか
☎042-481-7733

子どもを預けたい

すこやか保育（1歳～小学校6年生）

たまにはリフレッシュがしたいなど、保護者の必要に応じて利用の理由を問わず、お子様をお預かりします。（ネット予約可。要事前登録）

〈 対　象 〉市内在住の1歳～小学校6年生
〈 利 用 料 〉2時間まで500円、以降1時間ごとに500円

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか
☎042-481-7733

子どもショートステイ（1歳半～小学校6年生）

保護者の疾病・出産・家族の看護・冠婚葬祭等で緊急一時的にお子様の面倒を見られないときに、お子様をお預かりします。

〈 対　象 〉市内在住の1歳6か月～小学校6年生
〈 利 用 料 〉1日1人1,500円（食費は別途。朝食250円、昼食450円、夕食500円）
〈 実 施 施 設 〉子ども家庭支援センターすこやか/調布学園

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか
☎042-481-7733

トワイライトステイ（1歳半～小学校6年生）

就労形態の多様化等により、保護者の帰宅が遅い場合に、お子様を17時から22時まですこやかでお預かりします。（ネット予約可）保育園、学童クラブ等へのお迎えも行っています。
※半年ごとの会員登録制

〈 対　象 〉市内在住の1歳6か月～小学校6年生
〈 利 用 料 〉1日1人1,000円
（別途夕食代500円・送迎代200円）

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか
☎042-481-7733

手伝ってほしい

ファミリー・サポート・センター（6か月～小学校6年生）

ファミリー・サポート・センターは、子育て支援を目的とした会です。子育てのお手伝いをお願いしたい方（依頼会員）とお手伝いできる方（協力会員）を会員登録し、必要に応じてセンターから会員を紹介し援助活動を行います。援助の内容は、保育園や学童クラブの送迎・一時的な保育など様々です。

●会員条件
依頼会員：市内在住で6か月～小学校6年生までの子どものいる方
協力会員：市内または近隣自治体に在住（市内在勤・在学を含む）で20歳以上の心身ともに健康な方
両方会員：依頼会員でありながら、同時に無理なく援助もできる方

●謝礼
協力会員の方へ依頼会員が支払う謝礼金です。
月～金曜日　7:00～19:00　1時間700円
早朝及び夜間・土・日・祝日・年末年始　1時間900円

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか
調布市ファミリー・サポート・センター
☎042-481-7730

その他の支援メニュー 乳幼児期

幼児教育・保育の無償化については市のホームページをご覧ください。

相談したい・利用したい

子ども発達センターにおける相談・療育（療育の利用は6か月～就学前）

子どもの成長の過程では発育や発達に関して、さまざまな心配や不安が出てくるものです。
・ことばが遅い　・歩き始めるのが遅い　・お友達と上手に遊べない　・落ち着きがない　・他の子と比べ少し違うと感じる
子どもたちが、家庭や地域でのびのびと遊び、学び、いきいきと育つことができるように、一人ひとりの子どもの必要に応じた療育を行い、子育て家庭を支援します。お子様の発達のことで不安や心配がありましたらお気軽にご相談ください。

●発達相談コーディネーターへの相談

発達相談コーディネーターは、「子どもの発達相談に関する総合案内窓口」として、子ども発達センターで活動をしています。保護者の方が抱えているお子さんに関する心配ごとを整理して、必要な情報を提供したり、適切な支援機関をご紹介します。
どんなにささいなことでも大丈夫です。お話しすることでスッキリすることもありますので、お気軽にご相談ください。匿名でのご相談もお受けしています。

お問い合わせ　子ども発達センター ☎042-486-1190(代表) ／ ☎042-486-3200(相談専用)

教育相談（就学前～18歳）

お子様の心や行動に関する心配ごとについて、心理相談員による継続的な相談をお受けしています。まずは電話でお申し込みください。

〈相談日時〉月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:15
〈来所相談〉(心理相談) ☎042-481-7633
お子様の教育や学校生活などに関する心配ごとについての相談を匿名でお受けしています。
〈電話相談〉(心のキャッチフォン) ☎042-481-7777(専用電話) ／ ☎042-499-1616(FAX相談)
学校教育の場で特別な支援が必要なお子様の就学等についての相談をお受けしています。特別支援学校、特別支援学級への就学や校内通級教室への入級をご希望の場合は、就学相談が必要になります。
〈就学相談〉 ☎042-481-7634

お問い合わせ　調布市教育相談所 ☎042-481-7633

保育園の各種案内・相談

保育コンシェルジュ等が保育園全般に関する相談をお受けしています。

お問い合わせ　子ども生活部保育課　☎042-481-7132・7133・7134・7758

子どもを預けたい

認可保育園（57日目～就学前）・認証保育所（57日目～就学前）

認可保育園：児童福祉法に基づく児童福祉施設で保護者が仕事や病気等の理由で保育が困難な場合に保護者に代わって小学校就学前の児童を保育する施設です。
認証保育所：多様化している保育ニーズに柔軟に対応するため東京都独自の基準（認証基準）による都市型スタイルの保育所です。

お問い合わせ　認可保育園：（運営について）各認可保育園へ
（申し込みについて）子ども生活部保育課 ☎042-481-7132・7133・7134・7758
認証保育所：各認証保育所へ

家庭福祉員・グループ型保育施設《共同実施型家庭的保育事業》（57日目～2歳）

家庭福祉員：保護者が働いている昼間家庭で保育できないお子様（0歳児から2歳児）を保育の専門家の自宅で、家庭的な雰囲気で保育を行う制度です。
グループ型保育施設：多様な保育ニーズに対応するため、複数の家庭福祉員（保育ママ）が同一の建物において協力しながら家庭的保育を実施する施設です。

〈対　象〉生後57日以上から2歳児まで

お問い合わせ　家庭福祉員：各家庭福祉員へ ／ グループ型保育施設：各グループ型保育施設へ

その他の支援メニュー 乳幼児期

幼稚園（満3歳～就学前）

学校教育法に基づいて幼児教育を行う施設です。市内には私立幼稚園が13園と幼稚園類似施設（東京都が認可した幼児施設）が1園あります。

お問い合わせ　各幼稚園へ

保育園一時預かり（3か月～就学前）

市内在住の就学前までの集団保育が可能なお子様をお預かりします。保護者の利用要件は問いません。リフレッシュ等を目的とした利用も可能です。

お問い合わせ　各一時預かり実施施設へ

保育園定期利用保育（1歳～就学前）

パートタイム勤務や資格取得のための通学などの理由により、複数月にわたって断続的な保育を必要とする方の児童をお預かりする事業です。

〈 対　象 〉市内在住で認可保育所、認証保育所、家庭福祉員を月極利用しておらず、月の必要保育時間が160時間未満の満1歳～就学前の児童

お問い合わせ　定期利用保育実施施設へ

病児・病後児保育事業（1歳～小学校6年生）

病気の急性期又は回復期にあるお子様を次の1～3全て該当の場合に限り、一時的にお預かりします。

1　お子様が病気の急性期又は回復期にあるため、保育園等へ登園することができない場合
2　保護者の勤務等により家庭で育児が困難な場合
3　施設の指導医が受け入れ可能と判断した場合

〈 対　象 〉市内に住所を有し、保育園等に通園中の満1歳から小学校6年生までのお子様（保育園の一時預かり利用者は含みません）

〈 利 用 料 〉1人1日　2,500円

〈 実 施 施 設 〉エンゼルケアルーム・ポピンズルーム調布

お問い合わせ　病児・病後児保育実施施設へ

子ども発達センターの緊急一時養護事業・リフレッシュ支援事業（1歳半～小学校6年生）

病気・出産・冠婚葬祭などで一時的に養育が困難になったとき、又はご家族の休息が必要なときに、障害のあるお子様、発達に遅れやかたよりのあるお子様をお預かりします。

〈 対　象 〉市内在住の発達に遅れやかたよりのある、又はその心配のある1歳6か月～就学前のお子様及び障害手帳又は診断書のある小学校6年生（障害児）までのお子様

〈 利 用 料 〉緊急一時養護事業：利用時間により異なります（250円～600円）
リフレッシュ支援事業：利用時間により異なります（500円～1200円）

お問い合わせ　子ども発達センター ☎042-486-1190

※表記している年齢は一般的なものであり、必ずしもすべての事業に該当するとは限りません。

多様な他者との関わりの機会の創出事業（未就園児の定期的な預かり事業）（3か月～2歳）

在宅子育て家庭の0～2歳児の未就園児を対象とした定期的な預かりと保護者との面談を通じて、未就園児とその保護者を支援する事業です。

〈 対　象 〉市内に住所を有し、保育園や幼稚園等に在籍していない3ヶ月～2歳児のお子様とその保護者

〈 利 用 料 〉1人2,200円／日、44,000円／月が上限（施設により異なります）

お問い合わせ　本事業実施施設（各保育施設・幼稚園等）または子ども生活部保育課 ☎042-481-7132・7133・7134・7758

経済的支援

施設等利用費(幼児教育無償化)(満3歳～就学前)・幼稚園等保護者負担軽減補助(2歳児～就学前)

●施設等利用費

〈 対 象 〉1 園児の保護者が調布市に住民登録があること
2 私立幼稚園(施設型給付の幼稚園及び認定こども園(教育)を含む)等に満3歳～5歳児を通園させていること
3 入園料又は保育料を納入していること

〈補助金額〉私立幼稚園は月額上限25,700円を給付します。
※施設型給付の幼稚園及び認定こども園(教育)は保育料が無償になります。
※年度の途中で入園・退園・転入・転出された場合は規定により算出された日割りの補助額となります。

●幼稚園等保護者負担軽減補助

①入園料補助と②保育料補助の2種類があります。

〈 対 象 〉1 園児が調布市に住民登録があること
2 私立幼稚園、施設型給付の幼稚園、認定こども園(教育)
又は幼稚園類似施設等に2歳児～5歳児を通園させていること(プレ保育は対象外)
3 入園料又は保育料を納入していること

〈補助金額〉①入園料補助(年額) 30,000 円
入園年度に1回限り交付します。入園日に調布市に住民登録のある園児が対象となります。
②保育料補助(月額上限)6,300円～10,700円
世帯の区市町村民税所得割課税額の合算と兄弟順位に基づき補助額が決まります。
住宅借入金等特別控除等の税額控除適用の場合は控除前の額で算出します。
※年度の途中で入園、退園、転入、転出された場合は規定により算出された日割りの補助額となります。

お問い合わせ 子ども生活部保育課 ☎042-481-7132・7133・7134・7758

認可外保育施設保育料助成事業(57日目～就学前)

認証保育所、家庭福祉員(保育ママ)、共同実施型家庭的保育施設(グループ型保育施設)、認可外保育施設(指導監督基準を満たしている施設のみ)を利用する保護者で次の全てに当てはまる方が対象となります。

1 市内に住所を有していること。
2 各月1日現在施設と月ぎめ契約し、保育料を納入していること。(一時預かり利用または月の途中の入所は対象外です)

〈交付方法〉年4回、保護者指定の銀行口座に直接振込みます。

〈助成額(月額)〉保護者(世帯)の市民税所得割課税額の合算額と児童の年齢により、以下のような助成額となります。
ただし、住宅借入金等特別控除等の税額控除適用の場合は、控除前の額を算定の対象とします。

認可外保育施設保育料助成事業(0～2歳)

保護者(世帯)の所得状況		助成額(月額)			
区分	市民税所得割課税額(世帯合算)	保育料助成分	無償化給付分	第1子 第2子以降	合計(上限額)
1	非課税世帯及び生活保護世帯	25,000円 0円	42,000円	0円 25,000円	67,000円 67,000円
2	～77,100円	36,000円	0円	0円 27,000円	36,000円 63,000円
3	77,200円～211,200円	27,000円	0円	0円 27,000円	27,000円 54,000円
4	211,300円～256,300円	18,000円	0円	0円 27,000円	18,000円 45,000円
5	256,400円～	9,000円	0円	0円 27,000円	9,000円 36,000円

認可外保育施設保育料助成事業(3～5歳)

保護者(世帯)の所得状況		助成額(月額)			
区分	市民税所得割課税額(世帯合算)	保育料助成分	無償化給付分	第1子 第2子以降	合計(上限額)
1	全世帯	0円	37,000円	0円 20,000円	37,000円 57,000円

お問い合わせ
子ども生活部保育課
☎042-481-7132・7133・7134・7758
※幼児教育・保育の無償化については市のホームページをご覧ください。

その他の支援メニュー　小学生・中学生～18歳

相談したい　利用したい

子ども・若者総合支援事業　ここあ（中学生～）

家庭の事情等により、進学や就職をあきらめてしまうことがないように、ひとり親家庭等の中学生を対象に学習支援を行うとともに、様々な悩みを抱える子ども・若者へ自由に過ごせる居場所を提供するほか、進学や自立に向けた相談支援を行います。愛称の「ここあ」は「ここからあしたへあるいていく」から名付けました。

●学習支援

「なかなか勉強が進まない」「勉強の仕方がわからない」「学校の勉強についていけない」「学習塾に通えない」等の悩みを抱えた中学生に対し、個別、グループ学習により、学習コーディネーターと学生ボランティアがみなさんの到達度に合わせた学習指導をします。勉強だけでなく、少し年上の学生ボランティアと気軽に話しもできる場です。

〈 対　象 〉児童扶養手当や就学援助等を受給している家庭の調布市在住の中学生等

●居場所

家以外の場所でゆったり過ごすことができます。漫画やゲームなどもあり、自分の好きな時間を過ごすことから始められます。調理実習・手芸・スポーツなどの活動にも自由に参加でき、参加者同士の交流の機会にもなっています。

〈 対　象 〉不登校、ひきこもり、無業等の状態にある概ね15歳以上の子ども・若者

●相談

電話・面談・訪問等により相談に応じ、必要な支援機関への紹介などを行います。

〈 対　象 〉・概ね中学生以上の子ども・若者及びその家族
・ひとり親家庭等の親及びその子ども

お問い合わせ　ここあ ☎042-452-8816

安全な遊び場・居場所がほしい

児童館（0か月～18歳）

各児童館では、自由あそびのほか、定例サークル事業や季節の行事など、様々な事業を実施し、特色ある児童館づくりに努めています。プレイルーム（遊戯室）や図書室、集会室の利用ができます。

お問い合わせ　子ども生活部児童青少年課 ☎042-481-7534

学童クラブ（小学生）

児童福祉法に基づき、就労等の理由により、保護者が昼間家庭にいない小学生を対象に、家庭に代わる放課後の適切な「遊びや生活の場」を提供する事業です。

〈 対　象 〉就労、疾病等の理由で児童が放課後帰宅しても保護者が家庭にいない、小学校1年生から6年生までの児童
※私立・国立小学校に通学する児童も居住している学区域の学童クラブに申込みできます。

〈 育 成 料 〉月額5,000円（減免の制度があります）
※おやつの実費負担として育成料とは別に月額1,500円をお預かりします。
※18時～19時までは延長使用料が別途かかります（各30分200円）。

お問い合わせ　子ども生活部児童青少年課 ☎042-481-7534

放課後子供教室事業あそビバ（小学生）

放課後の学校内または近隣の施設を利用して子ども達が安全に遊べる場所を提供し、仲良く遊べるようあそビバの職員が見守りを行っています。費用は無料です。また、令和2年度から入退室管理システムを導入、令和5年度は一部施設において開設時間を延長して実施しています。詳しくはホームページを参照または児童青少年課までお問い合わせください。

〈 対　象 〉あそビバを実施する各小学校に在籍する全児童
※私立・国立小学校に通学する児童も居住している学区域のあそビバを利用できます。

お問い合わせ　子ども生活部児童青少年課 ☎042-481-7534

青少年ステーションCAPS（中学生～18歳）

青少年ステーションＣＡＰＳは主に中・高校生世代のスポーツ・音楽・ダンス・創作活動などをサポートし、安心して気軽に利用できる居場所施設です。また相談室があり、カウンセラーもいます。

〈 対　象 〉市内の中学・高校に在学又は市内に在住・在勤の方（18歳を迎えた方は年度末（3月31日））まで利用可

〈 利 用 料 〉無料（来館時に登録が必要です）

お問い合わせ　青少年ステーションCAPS ☎042-442-5535

調布市青少年交流館（小学生～高校生）

青少年が同世代相互及び世代を超えた交流を通し、社会性や協調性を育み、豊かな人間性の形成を図る場を提供しています。
また、専門員を配置して、利用する青少年のサポートを行っているほか、様々なイベントを開催しています。

〈 対　象 〉小学生～高校生

お問い合わせ　教育部社会教育課 ☎042-481-7490

経済的支援

義務教育就学児医療費助成制度（小学生～中学生）

義務教育就学児の医療費（保険診療分のみ）の自己負担分を助成する制度です。所得制限はありません。

〈 対　象 〉小学校1年生から中学校3年生までのお子様

お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7093

高校生等医療費助成制度(中学校卒業～18歳)

高等学校の就学期にある方の医療費(保険診療分のみ)の自己負担分を助成する制度です。高校在学中か否かは問いません。所得制限はありません。

〈 対　象 〉高校生相当年齢の方（18歳に達した年度の3月末日まで）

お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7093

就学援助制度（小学生～中学生）

お子様が学校で等しく勉強できるように、経済的にお困りの保護者に対して教育費の一部（学用品費、校外活動費、給食費等）を援助しています。

〈 対　象 〉市内に居住し、公立小・中学校・義務教育学校又は中等教育学校（前期課程）に在籍する児童・生徒の保護者で所定の要件に該当する方。主な認定の要件は、「生活保護を受けている保護者」、「世帯全員の市民税が非課税である」、「世帯全員の国民年金保険料が免除された」、「児童扶養手当を受給している」、「世帯の所得の合計が基準額未満である」等です。詳細は、市ホームページを参照または学務課までお問い合わせください。

お問い合わせ　教育部学務課 ☎042-481-7473

調布市立学校給食費負担軽減事業（小学生～中学生）

保護者の経済的負担の軽減と、給食を安定的に提供し、お子様の心身の健全な発達とさらなる食育の推進を図るため、令和6年4月から市立学校の給食費を無償化しています。所得制限はありません。

〈 対　象 〉調布市立小・中学校に通う児童・生徒

お問い合わせ　教育部学務課 ☎042-481-7476



その他の支援メニュー

相談したい　利用したい

利用者支援事業

妊婦や子育て世帯に対し、教育・保育・保健その他の子育て支援の情報提供及び必要に応じ相談・助言等を行うとともに、各種事業の利用支援を行います。

お問い合わせ　妊娠・乳幼児期　福祉健康部健康推進課 ☎042-441-6081
妊娠・乳幼児～子育て期　子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7733
保育園の各種案内・相談　子ども生活部保育課 ☎042-481-7132・7133・7134・7758

児童虐待防止センター

●すこやか虐待防止ホットライン

子育て中の保護者や子ども自身、市民の方々から児童虐待に関する緊急的な相談に応じる窓口です。
必要に応じて児童相談所などを中心とした関係機関との連携やサービス調整等を行い、子どもの虐待防止や子育てに不安を持つ家庭に積極的な支援をします。虐待をしてしまう大人にも早期の支援が必要です。一人で悩まずに相談してください。

〈相談時間〉 9:00～17:00（すこやか閉館日を除く）※閉館時は189（児童相談所全国共通ダイヤルへ）

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか専用フリーダイヤル ☎0120-087-358（オハナシ　スコヤか）

すこやか相談コーナー

お子様の発達についての心配ごと、子育ての相談、子どもと家庭に関する相談、また、子ども自身からの相談などを受け付けています。必要な場合は、専門機関をご紹介させていただくほか、妊婦の方も含めて子育て支援サービスの情報提供・利用相談も行います。（利用者支援事業）

〈相談時間〉 9:00～17:00（すこやか閉館日を除く月～金）土・日・祝の相談は要予約

お問い合わせ　子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7731

保育園での育児相談《公立全園・私立2園》

離乳食・発達のこと等、子育ての悩み、心配事等を受け付けます。
お子様が保育園に通園していなくても相談できます。

お問い合わせ　子ども生活部保育課 ☎042-481-7132・7133・7134・7758

東京都の相談窓口

夫婦間の悩み、こころやからだの悩み、生活のことなど、女性からの様々な相談（電話・面接による一般相談・専門相談・DV相談）を受けています。

・東京都女性相談センター多摩支所　☎042-522-4232
月～金曜日　9:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

・東京ウィメンズプラザ　☎03-5467-2455
毎日　9:00～21:00（年末年始を除く）

・東京都女性相談センター　☎03-5261-3110
月～金曜日　9:00～20:00（祝日・年末年始を除く）
土・日・祝日・年末年始　9:00～17:00

子ども発達センター

お子様の発達に心配のある保護者の相談を受けています。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ　子ども発達センター ☎042-486-1190（代表）／☎042-486-3200（相談専用）

プレイセンターのプランケット（助産師による無料子育て相談）

妊娠中の悩み、出産後のママの体や心、子育ての悩み等相談を受け付けています。要予約。

●プレイセンターちょうふ

〈相談日時〉 毎週金・土曜日（祝日は除く）10:00～12:00、14:00～16:00
※毎週金曜日（祝日は除く）13:00～14:00はおしゃべり会を開催しています（産後ママのプランケットルーム）

〈ホームページ〉 https://www.shiragumo.jp/playcentre-chofu

お問い合わせ プレイセンターちょうふ ☎042-499-2102

●プレイセンターせんがわ

〈相談日時〉 毎週火・木曜日（祝日は除く）10:00～12:00、14:00～16:00
※毎週月曜日（祝日は除く）10:30～11:30はおしゃべり会を開催しています（産後ママのプランケットルーム）

〈ホームページ〉 https://www.shiragumo.jp/playcentre-sengawa

お問い合わせ プレイセンターせんがわ ☎070-1320-2321

安全な遊び場・居場所が欲しい

子ども家庭支援センターすこやか 屋根のある公園

子ども家庭支援センターすこやか内の、親子で一緒に楽しく遊べる広場です。乗用玩具、プラレール、ブロックなどのおもちゃがある広場や絵本をゆっくりと読める和室などがあります。

お問い合わせ 子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7733

プレイセンター子育てひろば

雨の日でも子どもが遊べる屋内の遊び場です。親同士が学び合い自分たちで運営するプレイセンター活動も定期的に実施しています。

お問い合わせ プレイセンターちょうふ ☎042-499-2102
プレイセンターせんがわ ☎070-1320-2321

交流したい　情報がほしい

エンゼル大学(子育て講座)

子育てや子どもに関する身近なテーマから、ふれあい遊びや心と体のリフレッシュ等様々な講座を行っています。

〈対　象〉 市内在住の方

お問い合わせ 子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7733

パパひろば

親子遊びや子育ての情報交換、父親同士の交流や母親のリフレッシュを目的としてお子様とパパ（もしくはおじいちゃん）が遊ぶためのひろばです。パパ・おじいちゃんならではの親子遊びや工作、年に数回お出かけ企画を行っています。

お問い合わせ 子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7733



その他の支援メニュー

地域交流事業《認可保育園・幼稚園等》

認可保育園・幼稚園等では、地域の子育て支援の一貫として、子育て中の親子の方などを対象に交流事業を行っています。子育ての身近な相談や仲間づくりの場としてご利用ください。

〈事業内容〉 園によって多種多様です。(園庭開放、人形劇、餅つき大会等)

お問い合わせ 子ども生活部保育課 ☎042-481-7132・7133・7134・7758

調布子育て応援サイト「コサイト」



妊娠中や子育て中の人に役立つ楽しい情報が満載のサイト。市内にある子育て関連施設や子連れで出かけたいお店や公園の情報、子育てのヒントになるようなコラム、地域で行われるイベント等の情報を集約し発信しています。

〈ホームページ〉 https://cosite.jp/

お問い合わせ

コサイト編集部(NPO法人ちょうふ子育てネットワークちょこネット) ☎042-426-8287

子育てカフェ「aona」

乳児から大人までが一緒に食事やおしゃべりを楽しんでいただけるカフェ。産前産後講座ほかイベントも開催しています。

〈営業時間〉 11:30～14:00(13:00ラストオーダー)
ご利用の前に「aona」ホームページをご覧ください。

〈定休日〉 火曜日

〈ホームページ〉 https://cafeaona.jimdo.com/

お問い合わせ 子育てカフェ「aona」 ☎050-3745-8864

保健　予防接種

ひろばのお医者さん・栄養士さん

すこやかでお医者さんや歯医者さん、栄養士さんや小児アレルギーエデュケーター等が子どもの成長や歯の健康、離乳食やスキンケアなどをテーマにお話をし、質問に答えます。年6回開催します。

お問い合わせ 子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7733

経済的支援

児童扶養手当 ※令和6年11月制度改正あり

所得制限があります。

〈対象〉 ひとり親家庭等の保護者で18歳に達した年度の3月末日まで(中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで)の児童を養育している方(父又は母が重度の障害を有する場合も含む)

〈支給額(月額)〉 1人目:10,740円～45,500円　2人目:5,380円～10,750円　3人目以降1人につき3,230円～6,450円

〈支給月〉 年6回　奇数月

お問い合わせ 子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7093

児童育成手当

所得制限があります。児童育成手当には育成手当と障害手当の2種類があります。

●**育成手当**　ひとり親家庭等の保護者で18歳に達した年度の3月末日までの児童を養育している方（父又は母が重度の障害を有する場合を含む）

●**障害手当**　身体障害者手帳1級・2級程度、愛の手帳1度～3度程度、脳性マヒまたは進行性筋萎縮症の障害のある20歳未満の児童を養育している方（精神障害は対象外）が対象です。

〈 支 給 額 〉育成手当　1人月額13,500円
　　障害手当　1人月額15,500円

〈 支 給 月 〉年3回　2月・6月・10月

お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7093

ひとり親家庭等医療費助成制度

所得制限があります。1～4のいずれかに該当する方及びその家庭の児童
（18歳に達した年度の3月末日まで。中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで）

1　ひとり親（母子・父子）家庭の母又は父
2　両親のいない児童などを養育している養育者
3　母又は父に重い障害がある方
4　1～3以外にひとり親に準ずると認められる方

〈 助 成 範 囲 〉国民健康保険や社会保険などの各種医療保険の自己負担分3割のうち、2割を助成。
　　住民税非課税世帯は、自己負担分が全額助成されます。

お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7093

特別児童扶養手当

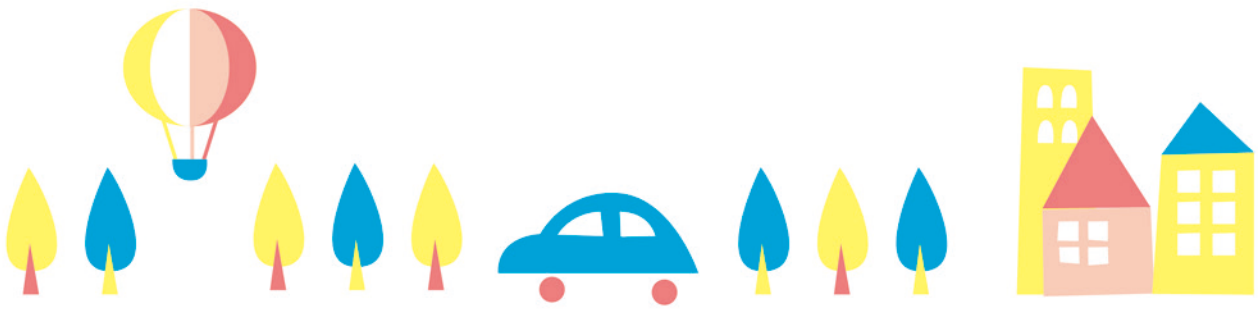
所得制限があります。

〈 対　象 〉身体障害者手帳1～3級程度、愛の手帳1～3度程度もしくは同程度の疾病
　　又は障害のある20歳未満の児童を養育している方
　　※児童の障害状況を審査の結果、非該当となる場合もあります。
　　※児童がその障害を理由とする公的年金を受けている場合、施設に入所している場合は支給されません。

〈 支 給 額 〉重度障害児　1人月額55,350円
　　中度障害児　1人月額36,860円

〈 支 給 月 〉年3回　4月・8月・11月

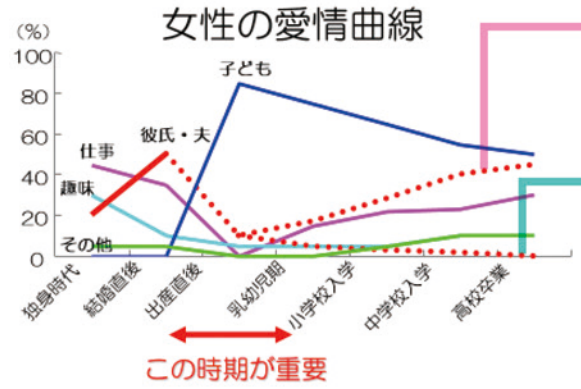
お問い合わせ　子ども生活部子ども家庭課 ☎042-481-7093



ママとパパに読んでほしい 産前から産後の話

ママの心の変化

赤ちゃんが生まれるとママの愛情は子どもに注がれます。特に乳幼児期は、24時間待ったなしの育児となるので、パパが育児参加をすることでママの心身の負担はぐっと減ります。この時期に「パパと一緒に子育てをした」と回答したママと、「一人で子育てをした」と回答したママの愛情の回復には開きがみられます。



（出典）東レ経営研究所ダイバーシティ＆ワークバランス研究部長
渥美由喜著『女性の愛情曲線』調査

▶回復グループ
「パパと一緒に子育てをした」と回答したママ



▶低迷グループ
「一人で子育てをした」と回答したママ



愛情の回復にはパパの育児参加がカギになります

妊娠編

妊娠中の身体の変化

心身共に変化の大きい妊娠期。ママの変化に合わせてパパができることは何かも考えてみましょう!

	日付	胎児の変化	ママの変化	パパにできること
妊娠初期 0〜15週	/ ⟆ /	●臓器が発達 ●人間らしい形になる	**つわりなどの体調の変化** 個人差はあるが８割の妊婦に起こる。 ●吐きづわり…においに伴う吐き気や嘔吐 ●食べづわり…空腹になると吐き気がでる ●眠りづわり…とにかくだるく強い眠気がある ●下腹部の違和感や便秘、トイレが近くなる等。	・主体的に家事をする ・禁煙・においに配慮する ・ママの休息がとれる空間づくり
妊娠中期 16〜27週	/ ⟆ /	●胎盤はほぼ完成 ●筋肉や骨格が発達 ●聴覚など感覚機能が発達	**マイナートラブル** おなかが大きくなると、背中・腰の痛みや足のむくみ、疲れなど不調が出てくる。	・ママへ休みをうながす ・重いものを持つ ・マッサージなどいたわりの時間をつくる
妊娠後期 28〜40週	/ ⟆ /	●肺の機能が成熟 ●睡眠のリズムができ始める	**体調の変化やママの不安** 体重増加で動きづらくなる。胃の圧迫感、ももの付け根のつっぱり感、貧血や便秘、トイレが近くなるなど変化が大きい。	・一緒に散歩して気分転換や体力づくりをする ・体調の変化や出産の不安に対して、「大変そうだね、大丈夫？」など寄りそった声かけをする ・産後のサポート体制を話し合う

産後編

出産という大仕事を終えたママは、見た目以上に疲れています。
また、産後は心身の急激な変化に慣れない育児も重なり、ママにとってはとても大変な時期です。
一人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ身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。



- 赤ちゃんと一緒にこまめに昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間の母乳育児以外のことはパパに任せる、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

マタニティーブルーズ

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「マタニティーブルーズ」と呼びます。
出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児に伴う生活環境の変化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。
マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。
産後のママだけでなく、ママを支えるパパにもしばしば起こります。
パパは仕事と育児のアンバランス、育児に対する不安などから不調になることがあります。
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。「頑張れ」「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

気持ちが落ち込んだり、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、医師やカウンセラー、子育て世代包括支援センター（P1）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。
また、パパの慣れない育児への戸惑いやこころの相談もお受けしています。
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。



ママとパパに読んでほしい 産前から産後の話

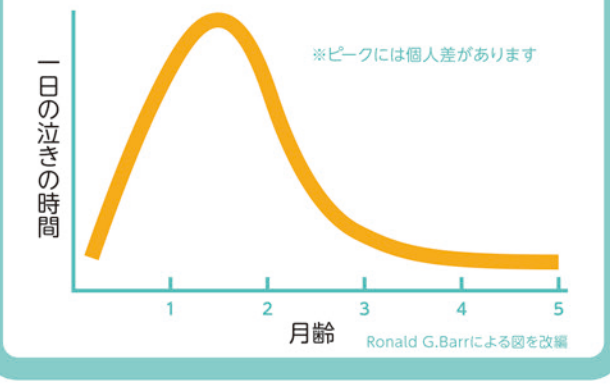
赤ちゃんの泣きの特徴について

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。
ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。
そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、1人で抱え込まないようにしましょう。
まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。
泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。
ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

赤ちゃんの泣きのサイン

□お腹がすいた　□オムツが汚れている
□ガスが溜まっている　□暑い、寒い
□眠い　□抱っこしてほしい
□赤ちゃん自身もよく分かってない …等

泣きのピークグラフ



Ronald G.Barrによる図を改編

「理由」を探しながら、色々なあやし方をみつけてみましょう。
赤ちゃんの「お気に入り」が見つかるかもしれません。

泣きへの対処法例

【音】
・子守唄を歌う　・音楽をかける　・掃除機などの機械音

【睡眠】
・照明を暗くする　・寒い時はベッドを温めておく

【授乳】
・ミルクの量や温度を調節する　・授乳中のこまめなゲップ

【動き】
・抱っこでゆらゆら　・ベビーカーで散歩、車でドライブ

【ふれあい】
・赤ちゃんの体をマッサージ　・お風呂で気分転換

※注意 体調の確認は忘れずに!
38度以上の熱や心配な症状があれば
医療機関を受診しましょう。



どうしても泣き止まない時

無理に泣き止ませようとはせず赤ちゃんを安全な所に寝かせ、その場を少し離れてみましょう。
ママ・パパの気持ちが落ち着けるようリラックス・クールダウンする時間も必要です。

注意

乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんの脳は衝撃を受けやすく、激しく揺さぶられることで重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

SIDS（乳幼児突然死症候群）

元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなってしまう病気です。原因はまだ分かっていませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

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

ママとパパの役割分担

子育て中のママ・パパのモヤモヤ…



一緒に子育てするためのコツは“話し合い”

●ママとパパが会話する時間・環境を作ろう!

ママ・パパは何が得意?「察して」ではなく、お願いしたいことは具体的に伝えあおう。ママの方が家事や育児が得意なのは、経験値の差かもしれない。パパは苦手なことも、妊娠期から挑戦してみよう。やってみると家事の楽しさ、育児の嬉しい発見があるかも!

●お互いにねぎらい・共感・感謝の気持ちを言葉にしよう。

「今日も一日お疲れ様。」「大変だったね。」「話してくれて/やってくれてありがとう。」など伝えよう。

●育児は思うようにいかないのが当たり前です。「半分できれば大丈夫」と割り切ることも大事です。

家庭内のマンパワーにも限界があるので、外部サービスの手を借りることも賢い選択です。

日々成長する赤ちゃんの一日。パパは何ができるか、家事・育児を想像してみましょう!

ママとパパで話し合い、それぞれの欄に役割分担を記載してみましょう!

赤ちゃんとママの一日(例)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
赤ちゃん																								
	泣	グズグズ		寝→→→		→泣	ご機嫌		泣	寝	ご機嫌		泣	寝→→→		沐浴	グズグズ		寝	グズグズ		泣	寝→→→	
保護者がすること	だっこ			寝		だっこ	ごはん	だっこ	家事				だっこ	ごはん	寝	おふろ	だっこ		ごはん	だっこ			おふろ	寝
ママ																								
パパ																								

パパができることリスト



- ☐ 育児を一緒にする。(オムツ交換、ミルク、抱っこ、お風呂、遊ぶなど)
- ☐ 家事をする。
  (食事なら献立作り・買い物・調理・後片付け、掃除なら家のごみを集める・分別・ごみ出しなど)
- ☐ 自分のことは自分でやる。
- ☐ 子どもと過ごして、ママが1人で過ごす時間を作る。
- ☐ 夫婦の時間をとる。お互いの話を聞いて大変さを理解する。
- ☐ 平日は早く帰る日をつくる。

離乳食

離乳食は、液体状の母乳・ミルクから栄養を摂っていた赤ちゃんが、固形物の食べ物を食べる練習の期間です。
首が座り、後ろを支えると一人で座れるようになる5～6か月ごろから始めます。
離乳食を始める前には、授乳の時間の間隔(3～4時間位)を決めてリズムを作りましょう。
はじめは素材の味を覚えるために味付けをしないで、調味料は9か月くらいから風味づけ程度に使いましょう。

5～6か月頃 離乳初期

●離乳食の回数 1日1回
●授乳回数 5～6回
離乳食の後は母乳または
育児用ミルクを欲しがるだけ
●調理形態
なめらかにすりつぶしたもの
●かたさの目安
ペースト、
プレーンヨーグルトくらい



ポイント この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味になれることが目的です。
赤ちゃんの様子を見ながら、少しずつ始めてみましょう。

7～8か月頃 離乳中期

●離乳食の回数 1日2回
●授乳回数 5～6回
離乳食の後は母乳または
育児用ミルクを欲しがるだけ
●調理形態
舌でつぶせる固さのもの
●かたさの目安
絹ごし豆腐くらい



ポイント つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

9～11か月頃 離乳後期

●離乳食の回数 1日3回
●授乳回数 4～5回
離乳食の後は母乳または
育児用ミルクを欲しがるだけ
●調理形態
歯ぐきでつぶせる固さのもの
●かたさの目安
完熟バナナくらい



ポイント 食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。
このころから手づかみ食べが始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

12～18か月頃 離乳完了期

●離乳食の回数 1日3回、
必要に応じて1～2回の補食
●授乳
1歳から牛乳が
飲めるようになります。
●調理形態
歯ぐきで噛める固さのもの
●かたさの目安
肉団子くらい



ポイント このころは、手づかみ食べで、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べる準備をしていきます。

赤ちゃんの歯

健康な乳歯は、健康な永久歯や正常な歯ならび・かみ合わせへの第1歩です。赤ちゃんのうちから、むし歯予防に取り組みましょう。

赤ちゃんの歯を守るために

■むし歯はうつります

むし歯の原因菌の多くは、身近にいる人からうつります。周囲の大人のお口のケアが大切です。特に、妊娠、出産後のママは、お口の環境が悪化していることが多いため、積極的に「健診や治療」を受け、お口のケアに努めましょう。

■生活リズム

健康な歯は良い生活リズムによって作られます。早寝・早起きをめざし、授乳や食事の時間を整えていきましょう。

■甘い食べ物、飲み物

甘いものは習慣になりやすいため、3歳くらいまではなるべく与えないようにしましょう。イオン飲料や果汁100%ジュースなどにも糖分が入っています。日常的な飲み物は麦茶や白湯にしましょう。

■寝かしつけと授乳

乳歯が生えてきてからも「母乳」や「哺乳びんでミルク」を寝かしつけに与えていると、むし歯になりやすくなります。
1歳ごろを目安に、授乳以外の方法で眠れるようにしていきましょう。

歯みがきはいつからするの？

■歯が生えてくる前からできること…

口を触られることに慣れるため、頬や口のまわりを触ってあげましょう。
膝の上にあおむけに寝かせ、口の中の様子を観察する習慣をつけましょう。

■仕上げみがきをしよう

乳歯が生えてきたら歯みがきを始めましょう。歯ブラシをやさしく歯の表面に当て、少しずつ動かしていきます。
1歳を過ぎたら、子どもを寝かせてみがく「寝かせみがき」がお勧めです。

赤ちゃんはお口が大好き

1歳ごろまでは、手をしゃぶったり、物を口に入れたりすることが大好きです。乳首以外の感触を知ることで、歯ブラシに慣れやすくなります。口に入れても安全なおもちゃなどを用意してあげると良いでしょう。



起こりやすい事故と夜間救急診療

家の中には危険がいっぱい！あなたのお家は大丈夫？

安全だと思う家の中こそ、赤ちゃんや子どもにとっては多くの危険が潜んでいます。ソファーや大人のベッドからの転落、大人の薬やタバコ等の誤飲は多い事故です。普段から気を付けることで予防していきましょう。転落予防、窒息・誤飲予防に関する動画を配信しています。
右記の二次元コードからご覧ください。

転落予防編　窒息・誤飲予防編

キッチン・ダイニング

- ☐鍋や炊飯器などやけどの恐れがあるものや包丁などの刃物は、子どもの手の届かないところに置く
- ☐子どもが小さいうちは、テーブルクロスの使用を控える(子どもがひっぱって物が落ちてしまう危険があります)
- ☐食べ物や飲み物をテーブルの端に置かない

ベランダ

- ☐室外機やイスなど、柵を越える踏み台となるようなものを置かない
- ☐子どもが1人でベランダに出てしまわないよう、窓には常に鍵をかけておく



リビング

- ☐テーブルや床に誤飲の危険があるものを置かない(タバコ、ボタン電池、硬貨、その他小さな部品など)
- ☐テーブルや棚の角には、ぶつかって怪我をしないようにクッションやカバーをつける
- ☐コンセントは感電防止のためにカバーなどをつける(ヘアピンや鍵、針金を差し込んで感電する恐れがあります)
- ☐やけどの恐れがあるアイロンは、使用後も子どもの手の届かないところに置く
- ☐ヒーターは子どもが触らないよう安全柵を設ける
- ☐乳幼児はソファーや大人のベッドに寝かせない

トイレ・洗面所

- ☐化粧品や洗剤、消臭剤など、子どもが誤飲しそうなものは手の届かないところに置く
- ☐洗濯機やトイレのふたは常に閉めておく(覗き込んだ拍子に転落する危険があります)

浴室

- ☐入浴時以外は浴槽のお湯を抜いておく
- ☐浴室の入口は常に閉めておく
- ☐入浴時は出来る限り子どもから目を離さない

その他

- ☐階段や段差など転倒・転落の恐れがあるところには、安全柵を設ける
- ☐ドアや引き戸などは手をはさむ恐れがあるため、子どもが近くにいるときは注意する

救急診療

休日や夜間に急に具合が悪くなり、応急的な診療が必要な場合に対応します。

来所される前には必ずお電話を。保険証は忘れずにお持ちください。

休日診療

日曜日、祝日、年末年始の9:00～12:00と13:00～17:00に、急病患者のための診療を、調布市内の医療機関（当番制）や保健センターで実施しています。毎月20日号の調布市報に翌月の休日診療当番医を掲載しています。

（調布市のホームページ　http://www.city.chofu.tokyo.jp/でも確認ができます）

休日夜間急患診療所

■調布市医療ステーション（内科小児科系）

〈対応時間〉 土・日曜日、祝日、年末年始　19:00～22:00（受付は21:45まで）

〈連絡先〉 調布市小島町3-68-10　調布市医療ステーション内

☎042-484-1455

※事前に電話をしてください。

小児初期救急平日準夜間診療

■狛江・調布小児初期救急平日準夜間診療室

〈対応時間〉 月～金曜日（但し慈恵第三病院の休診日を除く）

19:00～22:00（受付は21:30まで）

〈対　象〉 15歳以下の急病のお子様

〈連絡先〉 狛江市和泉本町4-11-1　東京慈恵会医科大学附属第三病院内

☎03-3488-2061

※事前に電話をしてください。

調布市周辺の救急病院（※小児科のある救急病院のみ掲載しています）

医療機関名	住　所	電話番号
東京都立小児総合医療センター	府中市武蔵台2-8-29	042-312-8200
杏林大学医学部付属病院	三鷹市新川6-20-2	0422-47-5511
東京慈恵会医科大学附属第三病院	狛江市和泉本町4-11-1	03-3480-1151
日本赤十字社武蔵野赤十字病院	武蔵野市境南町1-26-1	0422-32-3111

子供の健康相談室（東京都小児救急相談）

〈対応時間〉 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）　18:00～翌朝8:00

土・日曜日、祝日、年末年始　8:00～翌朝8:00

〈連絡先〉 ☎#8000　☎03-5285-8898

医療情報ネット（24時間・毎日）

医療情報ネット（ナビイ）

https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp

電話案内サービス　☎0570-000-692

東京消防庁救急相談センター

〈対応時間〉 24時間年中無休

〈連絡先〉 ☎#7119　☎042-521-2323

MEMO

MEMO

広告

ひとひより

photo studio | hitohiyori

京王線「柴崎駅」徒歩1分

貸切型写真館 1日3組

撮影当日写真データお渡し

ファミリーフォト、ベビー・キッズフォト
マタニティフォト、七五三・お宮参り・成人式

撮影料金 21,780円(税込)〜







愛おしい瞬間を一生の宝物に

白を基調としたナチュラルなスタジオをお客様に合わせて演出します。大きな窓から自然光が降り注ぐ明るく開放感のあるスタジオは、完全貸切でリラックスして撮影を楽しんいただけます。

マタニティフォト



日に日に大きくなる愛おしいお腹。お1人も、ご夫婦写真も撮影OK。完全貸切なのでお腹を出しての撮影も周りを気にせずお撮りできます。

お宮参り



お宮参りや100日祝いなど赤ちゃんの成長を残したい。お子さまのペースに合わせ撮影していきます。

バースデーフォト



ハーフバースデーや1歳のお誕生日はご家族にとって大切な記念日。ケーキや数字のオブジェなどご用意しております。











ひとひより
photo studio | hitohiyori

フォトスタジオひとひより

〒182-0007
東京都調布市菊野台3-1-1 2F
(セブンイレブンの上)
Tel 03-6823-8954
Open 9:00〜18:00　Close 火・水曜日

詳しくはこちら

HP　Instagram

MAP

