

としまくこそだ
豊島区子育て
スタートガイドブック



としまく
豊島区

くらしについて

3～8

で
お出かけ スポット

くやくしょ
区役所

ほけんじょ けんこうそうだんしょ
保健所・健康相談所

としょかん
図書館

マップ

しゅっさん さんご
出産 と 産後について

9～16

フローチャート

にんしん
①妊娠 したら

にんしんとどけ
②妊娠届 を だす

にん おけんしん
③妊婦健診

しゅっさんじゆんび しゅっさん
④出産準備 と 出産

しゅっさん
⑤出産 したら

しゅっしょうどけ
⑥出生届 を だす

さんご
⑦産後 の サポートサービス

あか けんしん
⑧赤ちゃん の 健診

こそだ そうだん
⑨子育て 相談 SOS

いちじあず
⑩一時預かり・シッター・ファミリーサポート

ほいくえん
⑪保育園

よ ぼうせつしゅ
⑫予防接種

こそだ いりょう
子育て 医療 について

17~20

かかりつけ医

きゅうじつしんりょうじよ
休日診療所

きゅうきゅうしゃ や かんきゅうきゅう
救急車・夜間救急・こんなときは 救急へ

ぼうさい
防災 について

21~24

じゅんび
準備 しておくもの

さいがいよう でんごん
災害用 伝言 ダイヤル

ひなん ぼしょ
避難 する 場所

きゅうえん
救援センター マップ

ガイドブック について

☆スマートホンでQRコードを読み取る
と
くわしい内容が見られます

☆分からないことは「支援団体」に聞くこともできます

しえんだんたい
支援団体を

しらべてみよう！

えぬびーおー ざいにちがいこくじん こそだて

NPO 在日外国人 子育て



で お出かけ スポット

子どもとお出かけできる場所です
5～6ページのマップに載っています

こうえん 公園

『花や木がたくさんある公園』、『遊び場がある公園』
『電車が見える公園』があります

こ かていしえん 子ども家庭支援センター



おもちゃやにわがある子どものあそびばです。
赤ちゃんのことや子どものことをよくわかっている
スタッフがいます。

とうぶこ かていしえん 東部子ども家庭支援センター

せいぶこ かていしえん 西部子ども家庭支援センター

子育ての悩みを相談できます

☆東部子ども家庭支援センターについて ⇒
WEBサイトで言語が選べます



☆西部子ども家庭支援センターについて ⇒
WEBサイトで言語が選べます



くみん としま区民センター

建物の中で遊べる『パパママ☆すぽっと』がある施設です
☆予約が必要です 英語でWEBサイトが見られます ⇒



くらしのことを相談できる場所です
7～8ページのマップに載っています

としまくやくしょ 豊島区役所

豊島区に住んでいる人のくらしについて
いろいろなことを相談できます

☆外国人のための生活インフォメーション
WEBサイトで言語が選べます ⇒



☆子育てインフォメーション
WEBサイトで言語が選べます ⇒



ほけんじょ けんこうそうだんしょ 保健所・健康相談所

豊島区に住んでいる人の健康と子育てについて相談できます

としょかん 図書館

たくさんのお本やDVDがあります
大人のお本や子どものお本があります
お本やDVDを借りることができます



ちゅうおう としょかん
中央図書館

☆図書館のWEBサイトです 英語、中国語、韓国語、が選べます ⇒



☆図書館の利用について ⇒

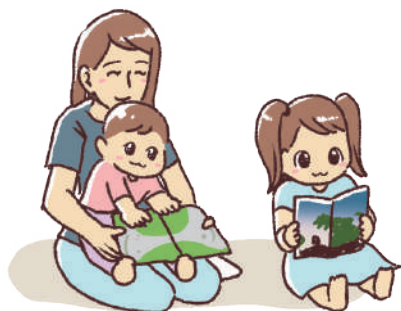
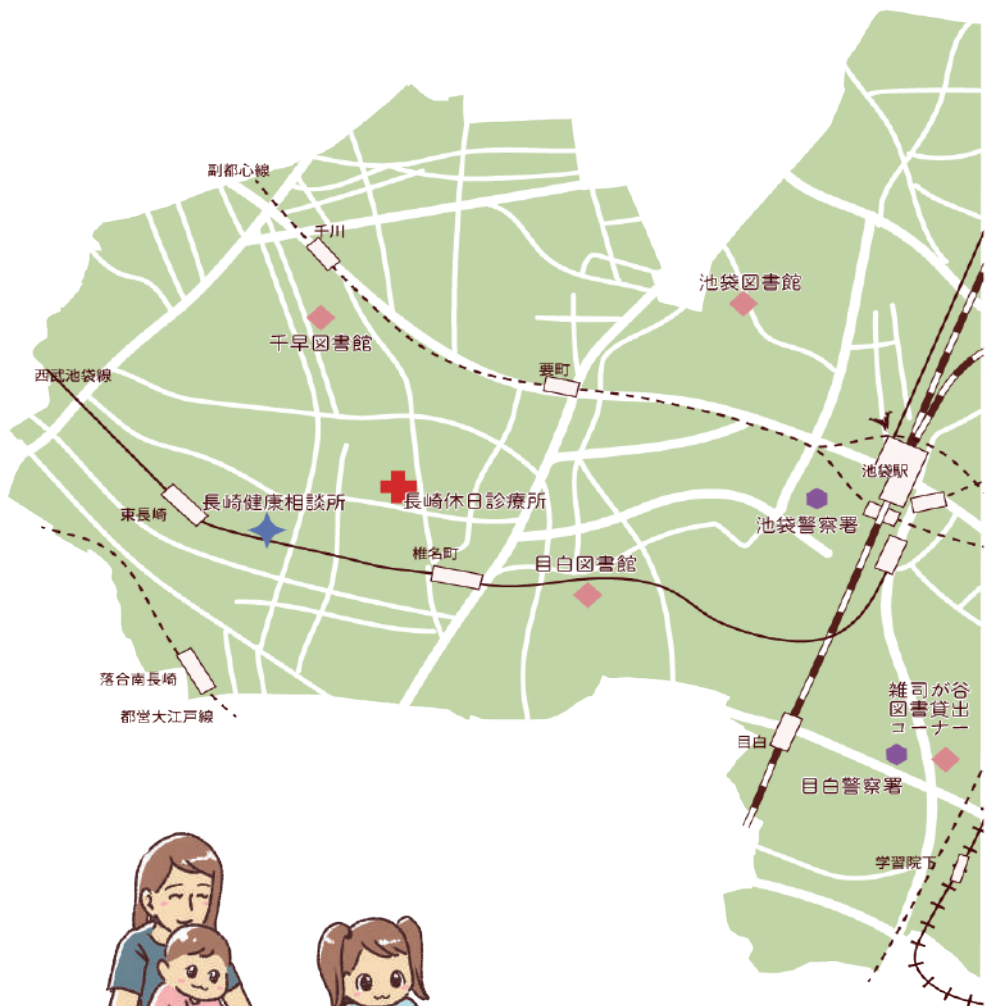




- 公園
- 東部子ども家庭支援センター
- 西部子ども家庭支援センター
- としま区民センター
(パパママ☆すぽっと)

くらしについて

くやくしよ ほけんじよ けんこうそうだんしよ としよかん
区役所・保健所・健康相談所・図書館





にんしん しゅっさん こそだ てに やく た たい じょうほう サイト 『母子モ』が あります
WEB サイトで 言語が 選べます ⇒



③ 妊婦健診

12 ページ



④ 出産準備と出産

12 ページ



⑦ 産後のサポートサービス

14 ページ



⑧ 赤ちゃんの健診

14 ページ



⑨ 子育て相談 SOS

15 ページ



⑩ 一時預かり・ベビーシッター・
ファミリーサポートセンター

15 ページ



⑪ 保育園

16 ページ

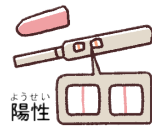


⑫ 予防接種

16 ページ

①妊娠したら

「妊娠したかな?」と思ったら、薬局に行きます
『妊娠検査薬』を買い
家でおしっこをかけて調べます
『陽性』なら病院に行きましょう



日本の病院について⇒



②妊娠届を出す

池袋保健所か長崎健康相談所の、どちらか自分の家から近いところに行きます
→場所はマップ(7~8ページ)を見てください

☆持っていくもの

- ・在留カード(必ず持って行ってください!)
- ・マイナンバーカード(持っている人)

☆もらうもの

「母子手帳」

「母と子の健康バッグ」

- ・病院で使う検査チケット
- ・お知らせ
- ・赤ちゃん訪問のハガキ

「マタニティマーク」

- 『ゆりかご面接』で助産師さんか保健師さんと話をします
- 妊娠届は全部で2時間くらいかかります

赤ちゃんを産んだら使います
大切にとっておきましょう



③ 妊婦健診

病院でママの身体やお腹の赤ちゃんの様子を診てもらいます

妊娠 0週～23週：1か月に1回

妊娠 24週～35週：2週間に1回

妊娠 36週～出産：1週間に1回

☆持っていくもの

・病院で使う検査チケット(必ず持って行ってください!)

・お金(10,000円くらい) ・母子手帳 ・保険証 ・診察券

・初めて病院に行ったとき、『問診票』を書きます

☆問診票の書きかた：公益財団法人 かながわ国際交流財団 WEBサイトで言語が選べます⇒



・入院・出産の手続き・出産費用については
36週を過ぎると病院から説明があります

・妊娠中に具合が悪いとき、1時間900円で家事(家のこと)や
育児(子どものこと)を手伝ってもらえます

☆手伝ってもらうには登録が必要です 内容を外国語で読めます ⇒



④ 出産準備と出産

しゅっさん じゅんび 出産準備

出産に必要なものを大きなカバンにまとめて入れておきます



しゅっさん 出産

おしるし・10分おきの陣痛・破水・出血があったら必ず病院に電話をします

それから『陣痛タクシー』に電話をして、タクシーが来るのを待ちます

☆陣痛タクシーは妊婦さんの

登録しておくといいです

しらべてみよう!

サポートをすることが

できる運転手が運転するタクシーです

じんつうたくしー としまく

陣痛タクシー 豊島区





さんご ⑦産後のサポート サービス

だれ てつだ 誰も手伝ってくれる人がいなくて困っているときに利用できる
サービスがあります

■豊島区産後ケア事業

あか 赤ちゃんが生後3か月まで利用できます

びょういん 病院や助産院に泊まって赤ちゃんのお世話のやり方を教えてくれます

1日 ¥3,300 で泊られます。3日間まで泊られます

くわしいことは「保健所」に電話してください

・池袋保健所 ☎03-3987-4174

・長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

■育児支援ヘルパー事業

1歳までの子どもがいる人の家のことや、子どものことの
手伝いをしてくれます

くわしいことは「子ども家庭支援センター」に電話してください

・東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275

・西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131

■保健師さん

あか 赤ちゃんを産んだ後に「赤ちゃん訪問」で家に来てくれます

また、いつでも電話で相談ができます



あか けんしん ⑧赤ちゃんの健診

■「1か月健診」があります

あか 赤ちゃんを産んだ病院でやります

(生後2週間健診をする病院もあります)

■「1か月健診」の後の健診は保健所・健康相談所か

実施医療機関(健診ができる病院)でやります

☆保健所・健康相談所でやるもの

・3～4か月健診 ・1歳児歯科健診(歯) ・1歳6か月健診(歯) ・3歳児健診

☆東京都や豊島区の病院でやるもの

・6～7か月健診 ・9～10か月健診 ・1歳6か月健診(内科)

けんしん 健診がある前に家にお知らせが届きます

けんしん 健診がある前に
いえ 家にお知らせが届きます



こそだ そうだん
⑨子育て相談SOS

あか 赤ちゃんのことで、子育てで困っていることはどんなことでも
そうだん 相談できます

- ・東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275
- ・西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131
- ・児童相談所 ☎03-6758-7910
- ・子育てインフォメーション ☎03-4566-2487



じ あず
⑩一時預かり・ベビーシッター・ファミリーサポートセンター

で 出かけるときや用事があるときに赤ちゃんを預けたり
みてもらうことができます

- ・一時預かりや、シッター、ファミリーサポートを利用する
には登録が必要です
- ・利用するときの補助金もあります

りよう や登録については

「区役所」や「保健師さん」や「支援団体」に相談してください

☆相談できる「支援団体」があります

けんさく
検索キーワード

し えん だん たい
支援団体を
しらべてみよう！

えぬびーおー ざいにちがいきくじん さんぜん さんご

NPO 在日外国人 産前産後



えぬびーおー ざいにちがいきくじん こそだて

NPO 在日外国人 子育て





ほいくえん ⑪ 保育園

生後 6 週間 から 赤ちゃん を 保育園 に 預ける こと が でき ます

1. 仕事 を している ママ・パパ
 2. 仕事 を 探 している ママ・パパ
 3. 学生 の ママ・パパ
 4. その ほか 事情 が ある ママ・パパ
- 1～4 の ママ・パパ が、保育園 に 預ける こと が でき ます

保育園 に 預ける ため に は、区役所 に 申請 を し ます

- ・ 申請 を し て すぐ に 預け られる わけ で は ない の で
早め に 申請 を し て くだ さい
- ・ 保育料 は 収入 で 決ま り ます
- ・ 申請 に 必要 な もの が あり ます

まず は、相談 し て くだ さい

区役所 4 階 子ども家庭部保育課

入園 第 1・第 2 グループ

☎ 03-3981-2140



よぼう せつしゅ ⑫ 予防 接種

- 赤ちゃん が 生後 2 か月 に なると、家 に『予防接種 の お知らせ』が 届き ます
- 母国 と 順番 や 種類 が 違 う こと が あり ます
- 母国 で 受ける と きは、必ず 母子手帳 を 持っ て いっ て くだ さい

予防 接種 の 順番 や 種類 に ついて
WEB サイト で 言語 が 選べ ます



かかりつけ 医 (ホーム ドクター)

日本では、子どもが具合が悪くなったときに、診てもらふ病院を決めておきます

この病院を「かかりつけ医」(ホームドクター)といいます

・家からなるべく近い病院がいいです

「小児科(子ども専門)」のほかに

「耳鼻科」(耳や鼻が悪いとき)

「皮膚科」(肌が悪い)の病院も決めておくといいです

・かかりつけ医の病院は、1つだけではなくいくつかの病院に行くようにしてもいいです

も 持っていくもの

・保険証 ・子ども医療証 ・母子手帳

・診察券(2回目から) ・お金(10,000円くらい)

「休日診療所」や「救急」
に行くときも同じです

もっていく
もの



子ども医療証



母子手帳



保険証



診察券
(2回目から)



お金
(10,000円くらい)

びょういん で しんさつ してもらうときのなが流れ

①



①受け付けで、保険証・子ども医療証・母子手帳・診察券を出します

☆初めて行ったときは「問診票」を書きます

☆「子ども医療証」を必ず持って行ってください。



②



②呼ばれるまで待合室で待ちます



③



③呼ばれたら、先生に子どもを診察してもらいます



④



④診察が終わったら、また呼ばれるまで待合室で待ちます



⑤



⑤呼ばれたら、受け付けではじめに出したものを受け取ります



⑥



⑥薬があるときは、薬をもらいます

☆薬をもらうとき、病院によってもらい方が違います

1. 病院でもらう
2. 病院から「処方箋」をもらって、病院の近くにある「調剤薬局」でもらう

きゅうじつ しんりょうじょ 休日診療所

にちようび しゅくじつ きゅうじつしんりょうじょ
日曜日・祝日は『休日診療所』があります

いくまえに必ず ☎ 電話をしてください

- 池袋休日診療所

☎ 050-3146-4578 または ☎ 03-3982-0198

どようび
土曜日：17:00～21:30

にちようび しゅくじつ
日曜日・祝日：9:00～12:00と13:00～21:30

としまく 池袋
豊島区 東池袋 4-42-16 (池袋保健所 1階)

- 長崎休日診療所

☎ 050-3146-4577 または ☎ 03-3959-3385

どようび
土曜日はありません

にちようび しゅくじつ
日曜日・祝日：9:00～12:00と13:00～16:30

としまく 長崎
豊島区 長崎 2-27-18 (3階)

ばしょ
場所は

7～8ページの
マップを見てね

きゅうきゅうしゃ や かんきゅうきゅう 救急車・夜間救急・こんなときは救急へ

へいじつ よる こども きゅうきゅう
平日の夜は『子ども救急』があります

いくまえに必ず ☎ 電話をしてください

- 豊島 文京 こども 救急

☎ 03-3941-3211

げつようび きんようび
月曜日～金曜日：20:00～23:00

としまく みなみおおつか とりつ おおつかびょういん
豊島区 南大塚 2-8-1 (都立 大塚病院 1階)

ばしょ
場所は

7～8ページの
マップを見てね

きゅうきゅうしゃ よ びょういん い まよ でんわ そうだん
救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときは、電話で相談ができます

- 東京 消防庁 救急 相談 センター

⇒ #7119 または 03-3212-2323

24時間 いつでもつながります

- 東京都 小児 救急 医療 電話 相談

⇒ #8000 または 03-5285-8898

げつようび きんようび つぎ ひ あさ
月曜日～金曜日：18:00～次の日の朝 8:00

どようび にちようび しゅくじつ あさ つぎ ひ あさ
土曜日・日曜日・祝日：朝 8:00～次の日の朝 8:00

きゅうきゅうしゃ よ
救急車 を 呼ん だり

きゅうじつ よる びょういん い
休日 や 夜 でも 病院 に行 った ほう が よい とき



きゅうきゅうしゃ よ す ぐ に 救 急 車 を 呼 ぶ

📞 119

- ・身体がけいれんして10分以上続いている
- ・目をしっかりと開けられず、名前を呼んでもはっきりした返事ができない
- ・息がとても苦しそうで、ウーウーという苦しそうな声を出している
- ・顔の色が悪くて、くちびるの色が紫色になっている

きゅうじつ よる びょういん い 休 日 ・ 夜 で も 病 院 に 行 く

- ・身体がけいれんしていた
- ・とてもお腹を痛がっている
- ・頭が痛くて吐いて動けない
- ・おしっこが出なくなっている
- ・苦しそうな息をしている

きゅうきゅうしゃ でんわ じゅんび 救 急 車 に 電 話 を す る と き の 準 備

- ・「かじですか?」「きゅうきゅうですか?」と聞かれるので、「きゅうきゅうです」と言います
 - ・自分の名前と電話番号を聞かれます
 - ・家の住所を聞かれます
 - ・子どもの具合を聞かれます
 - ・電話をしてから10分くらいで救急車が来ます
- ☆住所と電話番号は、紙に書いて部屋の壁に貼っておくといいです

じしん かじ かわ あふ などの さいがい おきて いま でんき すいどう
地震、火事、川が溢れる、などの災害がおきると家の電気や水道や
ガスが使えなくなったりします
さいがい さいがい こま じゅんび
災害のときに、困らないように準備をしておくといいです

じゅんび 準備しておくもの (7日分あるといいです)

- かならず じゅんび しておくもの
 - ・ 赤ちゃんのミルク ・ 哺乳瓶と消毒液 ・ 紙おむつ
 - ・ ベビー飲料水⇒ミルク用のお水です ・ 離乳食、おやつ
 - ・ 着替え、くつ、ぼうし ・ おしりふき ・ だっこひも ・ お菓
- あると便利なもの
 - ・ スプーン、ストロー、こども用ハブラシ
 - ・ タオル、おくるみ、大きめのスカーフ
 - ・ ドライブ用簡易トイレ
 - ・ おもちゃ、えほん

☆テレビやラジオやインターネットで、いちばん あたら じょうほう
一番新しい情報
が
分かる よう になって います



『Safety Tips』

- ・ 日本政府公式
外国人向けの防災アプリです



iphone



android



『NHK WORLD JAPAN』

- ・ NHK ワールド ジャパン
テレビやラジオです



『CLAIR』

- ・ クレア (一般財団法人 自治体 国際化 協会)
外国語の生活の情報のアプリです



さいがい よう でんごん 災害用伝言ダイヤル

わたし だいじょうぶ
「私は大丈夫です」という 伝言(メッセージ)を 電話に
録音 できます

かぞく や ともだち が その 伝言 を 電話 で 聞く こと が できます

- ・日本国内で使えます
- ・公衆電話、家の電話、携帯電話から使えます
- ・171に電話をします

でんごん ろくおん 伝言を録音する

① 171 を 押す



② 1 を 押す



③ 自分の 電話 番号 を
押す



④ 伝言 を 言う

でんごん きき 伝言を聞く

① 171 を 押す



② 2 を 押す



③ 聞きたい 人の 電話
番号 を 押す



④ 伝言 を 聞く

ひなん ばしよ 避難する場所

いっとき しゅうごう ばしよ ・一時集合場所

ここは、災害の危険から離れて、少しの間だけ安全に
過ごすための場所です

ここは、近くに住んでいる人たちが集まります

ここで、みんなが大丈夫かどうかを確かめます

・一時集合場所です ⇒



きゅうえん ・救援センター

ここは、災害で家にいることができなくなった人が、

しばらく生活をする場所です

小学校や中学校がこの場所になります

・救援センターです ⇒





おぼ にほんご
覚えておきたい日本語



- ※ ゆっくり^{はな}話してください
Yukkuri hanashite kudasai
- ※ やさしい^{にほんご}日本語で話^{はな}してもらえますか？
Yasashii Nihongo de hanashite moraemasuka?
- ※ メモ^かを書いてもらえますか？
Memo wo kaite moraemasuka?
- ※ ○○の^{こと}を知^しりたいです。
○○ no koto wo shiritaidesu.
- ※ ○○の^{こと}で、困^{こま}っています。
○○ no koto de, komatteimasu.
- ※ どこに^い行けば^{じょうほう}情報^をもらえますか？
Dokoni ikeba Jouhou wo moraemasuka?
- ※ どこに^い行けば^{そうだん}相談^でできますか？
Dokoni ikeba Soudan dekimasuka?
- ※ 書類^{しよるい}の^か書き方^{かた}を^{おし}教えてください。
Shorui no Kakikata wo oshietekudasai.
- ※ おむつ^かを変^かえたり、授乳^{じゅにゅう}できる^{ばしょ}場所^はありますか？
Omutu wo kaetari, Junyuu dekiru bashowa arimasuka?
- ※ ネット^{しよ}の^{しら}調べかた^を教えてください。
Net no Shirabekata wo oshiete kudasai.
- ※ サポート^{さぽーと}してくれると^{うれ}嬉しいです。
Support shitekureru to ureshiidesu.
- ※ ^{おし}教えて^くれて^ありが^ごう^ござ^いました。
Oshiete kurete arigatou gozaimasita.

MEMO

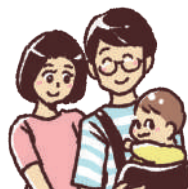
このガイドブックは、外国人ママの声を集めて作成しました。
豊島区で安心して赤ちゃんを産んで、子育てを楽しんでください。

発行 豊島区子ども家庭部子育て支援課

☎ 03-4566-2478

制作編集 NPO法人 Mother's Tree Japan

イラスト 織田博子





すすきみみすく
あんさん 三すだ けんこう お守り
安産や子育て、健康のお守り



TOSHIMA
CITY

このガイドブックは
いっばんざいだんほうじんじちたいこくさいかきょうかい
一般財団法人自治体国際化協会の
じよせい じよせい じよせい
助成を受けて作成されました。



CLAIR
一般財団法人
自治体国際化協会