

健康部健康推進課（池袋保健所内）
健康部長崎健康相談所

地区担当保健師

としま もっと見る
知る by 母子モ
(ポシモ)

豊島区の子育てアプリ



出産・子育て
としま



妊娠されたかたへ

安心して出産を迎え、産後も自信をもって育児を行えるようにサポートします。
お気軽にご相談ください。

地区担当保健師
ご相談の内容に応じて、
必要なサービスに
お繋ぎしながら
支援していきます。

ゆりかご相談員
(助産師)

妊娠中から産後の身体やこころのメンテナンスを
中心としたご相談に応じています。

栄養士

としま育児サポーター
(助産師)

歯科衛生士

豊島区ホームページ
妊産婦のかたの相談



サポート情報(豊島区ホームページ)

□ 保育園などの情報がほしい

保育コンシェルジュ相談【無料】

保育課（区役所コールセンター）TEL03-3981-1111



□ 一時的に子どもを預けたい

「一時保育」【有料】

保育課（区役所コールセンター）TEL03-3981-1111

東部子ども家庭支援センター TEL03-5980-5275

西部子ども家庭支援センター TEL03-5966-3131



□ 家事や育児の手助けがほしい

「育児支援ヘルパー事業」【有料】

東部子ども家庭支援センター TEL03-5980-5275

西部子ども家庭支援センター TEL03-5966-3131



□ 子育ての手助けがほしい

「ファミリー・サポート・センター事業」【有料】

子育て支援課

ファミリー・サポート・センター事務局

TEL03-3981-2146



□ 家事の手助けがほしい

「リボンサービス」【有料】

豊島区民社会福祉協議会 TEL03-3981-9250



「家事援助サービス」【有料】

豊島区シルバー人材センターTEL03-3982-9533



□ 産後ケアを利用したい

「産後ケア事業」【有料】

（おおむね産後4か月までのママと赤ちゃん対象）

宿泊型、通所型（個別）

※事前申請が必要です。

ひとりで悩まず、ご相談ください。

健康推進課（池袋保健所内）・長崎健康相談所



□ 保護者の入院等で子どもを数日間預けたい

「子どもショートステイ事業」【有料】

東部子ども家庭支援センター TEL03-5980-5275

西部子ども家庭支援センター TEL03-5966-3131



妊娠届

すこやかな妊娠と出産
のために
妊婦健康診査を必ず
受けましょう！

□ 妊婦健康診査

□ 妊婦歯科健康診査事業



□ ゆりかご面接

妊娠中のさまざまな不安の軽減や安心
して出産を迎えていただくために、
妊婦の皆様によりかご面接を実施
しています。

★健康推進課（池袋保健所内）
長崎健康相談所

□ 働きながら
お母さんになるあなたへ

「母性健康管理指導事項連絡カード」



□ 働く女性の心とからだの
応援サイト



□ 育児・介護休業法について



厚生労働省 都道府県労働局東京
03-3512-1611

妊娠期

□ プレママサロン



妊婦さん同士の交流の場です。

ゆりかご相談員(助産師)もおりますので、
お気軽にご参加ください。

★予約制

★場所：池袋保健所1階
長崎健康相談所

□ 母親学級（平日3回コース）

★予約制（妊娠24週以降の方）

★場所：長崎健康相談所



□ 母親学級（土曜日1回コース）

★予約制（妊娠24週以降の方）

★場所：池袋保健所1階

□ パパママ準備教室（土・日）

★予約制（妊娠24週以降の方）

★場所：池袋保健所1階



子育て期

□ 妊娠8か月アンケート

アンケートをご返送ください

助産師・保健師がご相談をお受けします。

お気軽にご相談ください。

□ 妊婦さんの母乳教室

自分でできるおっぱいの

手当てなどご紹介します。

★予約制（妊娠20週以降の方）

★場所：池袋保健所1階
長崎健康相談所

□ ツインスマイル

ふたご、みつごを育てる親の会

★予約制



ウェルカム赤ちゃん

★予約制（対象：第1子妊娠中の方）

★場所：東部・西部子ども
家庭支援センター

□ こんにちは赤ちゃん訪問

すべての赤ちゃんのご家庭に

保健師または助産師が訪問します。

※出生通知票（はがき）を郵送してください。

母乳教室

★予約制
赤ちゃん
と参加で
きます

予防接種
2か月から

かかりつけ
小児科

ママ'ズカフェ

★予約制

1～3か月の
赤ちゃん和妈妈

★場所：東部・
西部子ども家庭
支援センター

乳幼児健康
相談

概ね1歳まで

★予約制

4か月児健診

★予約制

「冒険遊び場」とも呼ばれ、
「自分の責任で自由に遊ぶ」を
モットーにした遊び場です。

ツリーバーン

豊島区の保育園が
子育てを応援します。

ハイ保育園
豊島区の保育園が
子育てを応援します。

パピア☆すぽっと
としま区民センター内のビルの中の公園といわれている施設です。

区民ひろば
赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも利用できる施設です。子育てひろばがあります。

豊島区子育て情報ハンドブック

(デジタルハンドブック版)

妊娠中から小学校まで子育てに役立つ情報を掲載した、子育て支援情報誌！

子育てインフォメーション【無料】
※土日も開いてます
区役所4階 TEL03-4566-2487

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
就学前の親子が気軽に遊びにいける広場があります。
親子向け講座やイベント等も開催！
子育てや家庭に関するあらゆる相談ができます。



感染予防対策について正しい知識を身につけておくことが大切です。

- 妊娠と感染症/厚生労働省HP
- 母子感染予防/豊島区公式HP

- 先天性トキソプラズマ&サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」HP
- 風疹をなくそうの会「hand in hand」HP

■経済的理由で妊婦健康診査費用の支払いが困難な方はご相談ください
健康部健康推進課（地袋保健所内） TEL03-3987-4174
健康部長崎健康相談所 TEL03-3957-1191

■夫婦・嫁姑・家庭に関する悩み相談

■配偶者からの暴力に関すること
子育て支援課（子ども家庭・女性相談グループ）
TEL03-3981-2119

■配偶者からの暴力に關すること
男女平等推進センター（エポック10）
TEL03-3980-7830

鄂州市长岭3-6-24

- 長崎 ●南長崎 ●千早 ●要町 ●高松 ●千川
- 西池袋4丁目 (5、6、12、19~40番) ●西池袋5丁目 (25~28番)
- 池袋3丁目 (3、11、12、15~18番)
- 目白4丁目 (5~16、24~34番) ●目白5丁目

豊島区東池袋4-42-16 池袋保健所2階

●駒込 ●巢鴨 ●西巢鴨 ●北大塚 ●南大塚 ●上池袋 ●東池袋 ●高田
●池袋本町 ●南池袋 ●雑司が谷
●西池袋1~3丁目 ●西池袋4丁目 (1~4、7~11、13~18番)
●西池袋5丁目 (1~24番)
●池袋1~2丁目 ●池袋3丁目 (1、2、4~10、13、14、19~71番)
●池袋4丁目 ●目白1~3丁目 ●目白4丁目 (1~4、17~23、35、36番)

