

あか う にほん せいかつ てつづ ひつよう
赤ちゃんが 生まれたら 日本で生活するために 手続きが 必要 です



く やくしよ い しゅっしょうとどけ だ にち い ない
① 区役所に行きます。出生届を出します(14日 以内)

あか う にち い ない しゅっしょうとどけ く やくしよ だ
赤ちゃんが 生まれてから 14日 以内に 「出生届」を 区役所に出します。

しゅっしょうしやうめいしよ しゅっしょうしやうめいしよ びやういん
□ 出生証明書 ※出生証明書は 病院で もらいます。

ほ しけんこうてちやう
□ 母子健康手帳

けんこうほけんしやう も
□ 健康保険証 を 持って いきます。

としまくやくしよ そうごうまどぐちか く やくしよ かい
豊島区役所 総合窓口課 (区役所3階) TEL 03-3981-4737



にゅうこくかんりきよく い ざいりゆうしかく しんせい 30にち い ない
② 入国管理局に行きます。在留資格の申請をします(30日 以内)

あか う にち い ない とうきやうしゅつにゅうこくざいりゆうかんりきよく い
赤ちゃんが 生まれてから 30日 以内に 東京出入国在留管理局 に 行きます。

ひつよう しやるい とうきやうしゅつにゅうこくざいりゆうかんりきよく き
必要な 書類は 東京出入国在留管理局に 聞いてください。

TEL 03-5796-7111

たいしかん りやうじかん き
③ 大使館・領事館に聞きます

あか う く
赤ちゃんが 生まれたら あなたの国の

たいしかん りやうじかん ひつよう しやるい かくにん
大使館 領事館に 必要な 書類を 確認しましょう。



としまく がいこくじん そうだんまどぐち
豊島区 外国人 相談窓口 があります。

ばしよ ところ としまくやくしよ かい くみんそうだん
場所：豊島区役所 4階 区民相談コーナー



せいかつ そうだん せんちん まどぐち あんない
生活の相談ができます。専門の窓口を案内します。

たふれっと てれびでんわ つうやく
タブレットのテレビ電話で通訳します。

くに ことば そうだん
22の国の言葉で相談できます。

そうだん じかん き
相談できる時間が決まっています。

ほーむぺーじ かくにん
ホームページを確認してください。



がいこくじん じやうほうさいと
外国人のための情報サイト

Mother's Tree Japan



たぶんかいりやうきこびすけんきやうかい
多文化医療サービス研究会
RASC



がいこくじんじやうみん
外国人住民のための
子育て支援サイト



SHARE

こくさいほけんきやうりやくしみん かい
＝国際保健協力市民の会



にほんでくらすがいこく
日本で暮らす外国に
ルーツを持つ子ども・
子育て支援サイト



つうやく
通訳



じやうほう
情報



きやうしつ
教室



どうが
動画



そうだん
相談

そうだん 相談

にんしん しゅっさん こそだ そうだん
妊娠・出産・子育ての相談ができます。相談は 0円 です。

こま 困ったとき _____ に電話 してください。



としまくほーむペーじ
豊島区ホームページ

- 健康部健康推進課（池袋保健所内） 03-3987-4174
- 健康部長崎健康相談所 03-3957-1191

み し
としま もっと見る知る

ほ し も
by 母子モ



としまく こそだて あぶり
豊島区の子育てアプリです。

としまくこそだてすたとがいのぶっく
豊島区子育てスタートガイドブック

しゅっさん こそだて かん じょうほうがわ
出産、子育てに関する情報がわかります。



English



にんぶけんこうしんさ にんぶけんしん う
□妊婦健診診査 妊婦健診を 受けます。

★健診受診票を 使うことが できます。
(費用が) 安く なります。



にんさんぶしかけんこうしんさじぎょう
□妊産婦歯科健康診査事業

★歯を みてもらいましょう。(1回だけ 0円 です)
★歯科医院の リストを 送ります。

にんしん かげつ あんけーと
□妊娠8か月アンケート

★アンケートを送ります。(月ころ)
★書いて 郵便ポストに入れてください。



いくじしえんへるばーじぎょう
□育児支援ヘルパー事業

・赤ちゃんを 育てる お手伝いを します。
・お金が かかります。(1時間900円)

- 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

さんげけあじぎょう
□産後ケア事業

・助産師に 相談 ができます。お金が かかります。

- 健康推進課（池袋保健所内） 03-6311-6842
- 長崎健康相談所 03-3957-1191

ほいくえん
□保育園

・親が 仕事や 病気で 子どもを 保育することが
できないときに 預ける 場所です。

- 保育課(区役所4階) 03-3981-2140

にんしん しゅっさん こそだ まな にほんご よやく
□妊娠・出産・子育てを 学びます。 日本語 でします。 予約 してください。

①②③ ⇒ 03-3987-4244 ④ 健康推進課（池袋保健所内）⇒ 03-3987-4174
ながさきけんこうそだんじょ
長崎健康相談所 ⇒ 03-3957-1191

ば ま ま じゅんびきょうしつ ど にちようび

①パパママ準備教室(土・日曜日) 0円です

●健康推進課（東池袋4-42-16 池袋保健所1階）

【午前】午前9時 30分から 午前11時45分

【午後】午後1時から 午後3時15分

- ・赤ちゃんの お風呂の 入れかたを 練習 します。
- ・子どもを 育てる 話を 聞きます。



②母親学級（平日3回コース） 0円です

●長崎健康相談所（長崎3-6-24）

【時間】午後1時30分から 午後3時30分

- ・1回目 妊娠・出産の 話を 聞きます。
- ・2回目 歯と 栄養の 話を 聞きます。
- ・3回目 赤ちゃんの お風呂の 入れかたを 練習 します。



ははおやがっきゅう どうようび

③母親学級（土曜日） 0円です

●健康推進課（東池袋4-42-16 池袋保健所1階）

【時間】午前9時30分から 12時

- ・妊婦だけ 受けることが できます。
- ・赤ちゃんの お風呂の 入れかたを 練習 します。
- ・妊娠、出産、子どもを 育てる 話を 聞きます。



④妊婦のための母乳教室 0円です

●健康推進課（東池袋4-42-16 池袋保健所1階）

午前10時から 11時

- 長崎健康相談所（長崎3-6-24） 午後2時から3時
- ・赤ちゃん人形で 抱っこ の 練習 を します。
- ・乳房（おっぱい）の手入れなどの 話を します。

あか ほうちん う えん
□赤ちゃん訪問を受けます。(0円です)

★赤ちゃんが 生まれたら、保健所に
郵便はがき（赤ちゃん訪問のご案内）を 出します。



- 健康推進課（池袋保健所内） 03-3987-4174
- 長崎健康相談所 03-3957-1191

- ・保健師、助産師が 家 に 行きます。
- ・赤ちゃんの 体重(重さ)を 測ります。
- ・予防接種の お知らせが あります。



2024年9月更新