

1 はじめに

多摩区の子育て支援	8
子育て情報の発信	9
これからの未来に向けて	10
地域で子育てを応援してくれるかたがたを ごぞんじですか？	12

赤ちゃん誕生



3 出産・育児・健康

妊娠・出産のときに	
手続きをすればもらえるお金	20
出産後の届出・手当・助成金	22
子どもの健康診査	26
離乳食・幼児食教室	28
コラム 乳幼児の食事	28
子どもの歯科相談	29
コラム むし歯予防の子育てのコツ	29
予防接種	30
医療情報を得る	32
休日・夜間・救急の医療機関など	33
誤飲の応急手当てと相談窓口	34
災害に備える	35

いろいろな制度を利用しましょう

出産や育児に関する費用は、届出・申請をすることで手当・助成を受けられます。

育児に必要な情報、健康診査、医療情報などもしっかり
知っておきましょう。



2 妊娠がわかったら

妊娠がわかったら・おもな行政の窓口	13
産む場所～多摩区や近隣の産婦人科・助産所	14
両親学級・妊娠中の栄養	15
健康診査・相談窓口	16
コラム 出産や子育ての際のタクシー利用	16
コラム 妊娠中の注意	17
コラム パパが読むページ	18
仕事を続けたいとき・復帰したいとき	19

妊娠おめでとうございます

マタニティライフが始まりましたね。
しっかり食べて適度な運動を心がけ、元気な赤ちゃんに会える日を楽しみに、心身ともにゆったりと過ごしましょう。両親学級などに参加するのもおすすめです。健康管理に気をつけて、お父さんの協力を得ながら少しずつ出産の準備をしていきましょう。



4 サポート・相談

家事・育児サポート	36
コラム みんなの居場所になった「子ども食堂」	38
一時保育・一時預かり	39
子育ての悩み相談	41
女性の悩み相談	43

サポートや相談を活用して

家事・育児を支援してくれる施設、相談機関もあります。育児に疲れきってしまう前に、お母さんのリフレッシュのためにも、気軽に利用しましょう。

5 子育て関連施設

保育施設のいろいろ	44
幼稚園入園までの流れ	47
コラム 幼稚園の《プレ保育》って何？	48
小学校入学までの流れ	49
放課後の子育て支援	50
コラム 地域の寺子屋	51

子どもの成長に備えましょう

子育てはスタートしたばかりですが、子どもの成長とともにいろいろな施設を利用するようになります。

復職や再就職などのための保育園、幼稚園など幼児期の教育施設、将来の小学校や放課後保育など、今から地域の情報を知っておくと安心です。見学ができる場所もありますので、問い合わせから実際にでかけるなど、準備していきましょう。



7 外国籍の親子のために Information for Parents and Children with Foreign Nationality

がいこくせき おやこ 外国籍の親子のために	78
Information for Parents and Children with Foreign Nationality	

てづつ きがる
手続きなどで困ったら、お気軽に
くやくしょまどぐち そうだん
区役所窓口にご相談ください。

If you have trouble with procedures and so on,
please consult with Reception desk of Tama Ward Office.

6 でかけよう・ 地域の子育て支援

地域子育て支援センターに 行ってみよう！	52
保育園・認定こども園の園庭開放など	54
子育てひろば・子育てサロン	58
子育てサークル	60
こども文化センター	61
図書館	62
ベビーカー、自転車を使っの おでかけのルール	64
多摩区のおもな散歩コース	65
多摩区のおもな遊び場	69
多摩区のおもな公園	73
多摩区の四季を楽しもう！	76

お友だちをつくりましょう

子どもは子どもの間で育ちます。小さいころから地域子育て支援センターや保育園の園庭開放などを利用して、仲間づくりをしましょう。公園やサロン、子育てサークルなど、出会いはいろいろなところにあります。地域で子育て支援の活動をしている人たちもたくさんいます。

子どもはお散歩も大好きです。多摩区は自然がいっぱいですから、親子で新しい発見をしてみてください。

8 おもな問い合わせ先

おもな医療機関一覧	84
子育てに関するおもな問い合わせ先	86
災害時の避難所など	88

