文京区
BUNKYO CITY

文京区 子育てガイド 2024

妊娠がわかったら
赤ちゃんが生まれたら
友だちをつくろう
お子さんを預けたいとき
育児相談
子育てSOS
医療機関
資料編

子育て支援事業コールセンター

☎03-5803-1288（月曜日～金曜日 8:30～17:00）

文京区の子育て情報を配信中
さらに詳しい情報・最新情報はこちら

文京区子育て関連ページ https://www.city.bunkyo.lg.jp/kyoiku.html

「子どもの権利条約」4つの原則

「子どもの権利条約」は、子ども（18歳未満）を権利をもつ主体と位置づけ、おとなと同じく、ひとりの人間としてもっている権利を認めています。さらに、おとなへと成長する途中にあり、弱い立場にある子どもたちには保護や配慮が必要な面もあるため、子どもならではの権利も定めています。また、すべての子どもに保障される権利のほかに、難民や少数民族の子ども、障がいのある子どもなど、特に配慮が必要な子どもの権利についても定めています。

「子どもの権利条約」には、次の4つの原則があります。この4つの原則は、それぞれ条文に書かれた権利であると同時に、条約で定められているほかの権利を考えるときに、常に合わせて考えることが大切です。

命を守られ成長できること

すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。

子どもにとって最もよいこと

子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。

意見を表明し参加できること

子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、おとなはその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。

差別のないこと

すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障がい、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

出典：（公財）日本ユニセフ協会「子どもの権利条約カードブック」P2

子育てサポート一覧

赤ちゃん誕生！出生届の提出を

※事業名の前の□チェックボックス ご活用ください。
※対象年齢を確認してください。

2024年6月1日現在

	担当部門	妊娠中	誕生～2か月	3か月	4か月～5か月	6か月～12か月	1歳～	2歳～	3歳～	4歳～	5歳～6歳
届け出・健康	保健サービスセンター	□母子健康手帳の交付…P9	□新生児訪問…P18		□健診(4か月)…P20	□健診(6か月)…P20 □健診(9か月)…P20	□健診(1歳6か月)…P20		□健診(3歳)…P20		
		□母親学級・両親学級…P11	□乳児家庭全戸訪問…P18								
		□プレママクッキング…P11	□ぶんきょう初孫講座…P11		□はじめての離乳食講習会…P21	□ステップ・アップ！離乳食講習会…P21	□幼児食講習会…P21				
		□歯科保健相談(歯科医師・歯科衛生士への相談)…P21									
						□歯みがき教室…P21					
	健康推進課	□妊産婦の健診…P12									
定期予防接種	予防対策課		□ ロタウイルス…P23								
			□小児用肺炎球菌初回…P23				□小児用肺炎球菌追加…P23				
			□五種混合初回…P23				□五種混合追加…P23				※(～7歳半)
			□ B型肝炎…P23				□水痘初回…P23	□水痘追加…P23			
			□ BCG…P23				□MR1期…P23				□MR2期…P23
		※濃い部分が、各予防接種の接種に適した年齢です。				□			日本脳炎1期…P23		(～7歳半)
助成・手当	子育て支援課		□子どもの医療費助成…P17								※(18歳到達後、最初の3月31日まで)
			□児童手当…P22								※(15歳到達後、最初の3月31日まで)
支援サービス	文京区社会福祉協議会	□いきいきサポート…P13									
	保健サービスセンター	□ネウボラ事業…P8～12	□産後ケア事業…P18								
			□親子交流の場…P28								
	子ども家庭支援センター		□ぴよぴよひろば…P29						(満3歳の誕生日の前日まで)		
	子育て支援課・幼児保育課 児童青少年課		□地域子育て支援拠点…P30・31	子育てひろば…P32・33		(子育てひろば水道3歳未満)	(地域子育て支援拠点主に3歳未満)				
	児童館		□乳幼児プログラム…P36～39								(内容による)
	区立幼稚園		□未就園児への施設開放…P40・41								(内容による)
	区立保育園		□地域子育てステーション事業…P46								
	図書館				□乳幼児向け行事…P42・43			□図書館デビューバッグ…P43	□えほんの会・おはなし会…P42・43		
	子育て支援課		□ベビーシッター利用料助成制度…P48								(満6歳になる年度の末日まで)
			□おうち家事・育児サポート事業…P49／ふたごちゃん・みつごちゃん家事・育児サポート利用料助成制度…P50								
	区立保育園		(年齢は保育園により異なる)		□緊急一時保育事業…P54	□リフレッシュ一時保育事業…P54					
	子ども家庭支援センター			□ショートステイ・トワイライトステイ事業…P59		(乳幼児ショートステイ事業 60日～3歳未満／子どもショートステイ・トワイライトステイ事業 2歳～小学校6年生)※					
	子育て支援課						□一時保育事業…P52・53				
					□病児・病後児保育事業…P56・57						※(～小学校3年生)
	文京区社会福祉協議会				□ファミリー・サポート・センター…P58						※(～おおむね12歳以下)
相談	子ども家庭支援センター	□子どもと家庭に関する相談・子ども応援サポート室…P72									※(～18歳未満)
			□子どもの最善の利益を守る法律専門相談…P73								※(～18歳未満)
	保健サービスセンター	□妊産婦の相談…P12	□子どもの健康相談…P21	□保健サービスセンターによる相談(育児相談・個別健康相談)…P73							
	区立保育園		□区立保育園 乳幼児子育て相談…P73								
	教育センター		□子どもの発達と教育の相談…P72								
									□電話教育相談・いじめ電話相談※…P74		
	福祉政策課	□民生委員・児童委員／主任児童委員(子育てや児童問題の相談・個別援助)…P74									

子育て支援サービス

文京区ではさまざまな支援サービスで、子育てを応援しています。

困ったことがある時には、一人で悩まず気軽にサポート・サービスを利用してください。

お問い合わせ 子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288
（月曜日～金曜日 8:30～17:00）

相談窓口

子どもと家庭に関する相談 …… P72
子どもの発達と教育の相談 …… P72
区立保育園 乳幼児子育て相談 …… P73
保健サービスセンターによる相談 …… P73
子どもの最善の利益を守る
法律専門相談 …… P73
民生委員・児童委員／
主任児童委員 …… P74
東京都児童相談センター …… P74
電話教育相談・いじめ電話相談 …… P74
男女平等センター相談室 …… P75
男女平等センター相談室（SNS相談） …… P75
文京区配偶者暴力相談支援センター …… P75
子育てひろば …… P76
保育ナビゲーター …… P76
職員による子育てガイド …… P76

子育てSOS

子どもの誤飲事故が
起こってしまったら …… P78
電話相談 …… P78
こどもの救急ホームページ …… P78
TOKYO子育て情報サービス …… P79
休日診療の医療機関、調剤薬局 …… P79
救急告示医療機関 …… P79
「#7119」東京消防庁救急相談センター …… P80
東京都「子供の健康相談室」 …… P80
豊島文京（平日準夜間）こども救急 …… P80
小児科一覧 …… P86・87
小児歯科一覧 …… P87～91
救急車を呼ぶときは …… 裏表紙

虐待通報

児童虐待かなと思ったら …… P81

特別な支援を必要とするお子さんのために ……P24・25

子どもの医療に関する制度は？ …… P17
子どもの健康相談 …… P21
児童等にかかる各種手当 …… P22
一時的な保護、預かり …… P25
医療的ケアが必要なお子さんのために …… P25
区立保育園等 …… P60・61
区立幼稚園 …… P66
子どもの発達と教育の相談 …… P72

ひとり親の方のために…P98

ひとり親家庭等医療費助成 …… P17
児童等にかかる各種手当 …… P22
ひとり親家庭子育て訪問支援券事業 …… P51
母子父子家庭および女性の相談・支援 …… P75
シングルママ・シングルパパ
くらし応援ナビ Tokyo …… P95

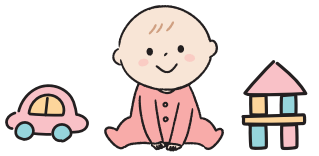
経済的支援の必要な方のために……P99

妊娠

子育て応援メールマガジン
～産前メール～ …… P4
ネウボラ事業 …… P8～12
母子健康手帳の交付 …… P9
ネウボラ面接（妊婦面接） …… P10
ネウボラ相談 …… P10
母親学級・両親学級 …… P11
妊産婦の健診・相談 …… P12
いきいきサポート …… P13

出産

子育て応援メールマガジン
～産後メール～ …… P4
ネウボラ事業 …… P8～12
出生届 …… P16



0～3か月

子育て応援メールマガジン …… P4
ネウボラ事業 …… P8～12
いきいきサポート …… P13
医療費助成 …… P17
新生児訪問・乳児家庭全戸訪問 …… P18
デイサービス・ショートステイ …… P19
児童手当 …… P22
予防接種 …… P23
親子交流の場 …… P28
ぴよぴよひろば …… P29
地域子育て支援拠点 …… P30・31
子育てひろば …… P32・33
子育てサロン …… P34・35
児童館乳幼児プログラム …… P36～39
未就園児への施設開放 …… P40・41
医師会子育て支援セミナー …… P44
地域子育てステーション事業 …… P46
ベビーシッター利用料助成制度 …… P48
おうち家事・育児サポート事業 …… P49
ふたごちゃん・みつごちゃん家事・
育児サポート利用料助成制度 …… P50
乳幼児ショートステイ …… P59
私立保育園等 …… P61～65
まるごと子育て応援事業 …… P94

4～11か月

子育て応援メールマガジン …… P4
医療費助成 …… P17
子どもの健診（4・6・9か月） …… P20
児童手当 …… P22
予防接種 …… P23
親子交流の場 …… P28
ぴよぴよひろば …… P29
地域子育て支援拠点 …… P30・31
子育てひろば …… P32・33
子育てサロン …… P34・35
児童館乳幼児プログラム …… P36～39
未就園児への施設開放 …… P40・41
図書館（乳幼児向け行事） ブックスタート …… P42・43
医師会子育て支援セミナー …… P44
地域子育てステーション事業 …… P46
ベビーシッター利用料助成制度 …… P48
おうち家事・育児サポート事業 …… P49
ふたごちゃん・みつごちゃん家事・
育児サポート利用料助成制度 …… P50
緊急一時・リフレッシュ一時保育事業 …… P54
病児・病後児保育事業 …… P56・57
ファミリー・サポート・センター …… P58
乳幼児ショートステイ …… P59
区立保育園等 …… P60・61
私立保育園等 …… P61～65
まるごと子育て応援事業 …… P94

1歳

子育て応援メールマガジン …… P4
医療費助成 …… P17
子どもの健診（1歳6か月） …… P20
児童手当 …… P22
予防接種 …… P23
ぴよぴよひろば …… P29
地域子育て支援拠点 …… P30・31
子育てひろば …… P32・33
子育てサロン …… P34・35
児童館乳幼児プログラム …… P36～39
未就園児への施設開放 …… P40・41
図書館（乳幼児向け行事） …… P42・43
図書館デビューバック …… P43
医師会子育て支援セミナー …… P44
地域子育てステーション事業 …… P46
ベビーシッター利用料助成制度 …… P48
おうち家事・育児サポート事業 …… P49
ふたごちゃん・みつごちゃん家事・
育児サポート利用料助成制度 …… P50
一時保育事業 …… P52・53
緊急一時・リフレッシュ一時保育事業 …… P54
病児・病後児保育事業 …… P56・57
ファミリー・サポート・センター …… P58
乳幼児ショートステイ …… P59
区立保育園等 …… P60・61
私立保育園等 …… P61～65
まるごと子育て応援事業 …… P94

2～3歳

子育て応援メールマガジン …… P4
医療費助成 …… P17
子どもの健診（3歳児） …… P20
児童手当 …… P22
予防接種 …… P23
ぴよぴよひろば …… P29
地域子育て支援拠点 …… P30・31
子育てひろば …… P32・33
子育てサロン …… P34・35
児童館乳幼児プログラム …… P36～39
未就園児への施設開放 …… P40・41
図書館（えほんの会） …… P42・43
医師会子育て支援セミナー …… P44
地域子育てステーション事業 …… P46
ベビーシッター利用料助成制度 …… P48
おうち家事・育児サポート事業 …… P49
ふたごちゃん・みつごちゃん家事・
育児サポート利用料助成制度 …… P50
一時保育事業 …… P52・53
緊急一時・リフレッシュ一時保育事業 …… P54
病児・病後児保育事業 …… P56・57
ファミリー・サポート・センター …… P58
ショートステイ・
トワイライトステイ事業 …… P59
区立保育園等 …… P60・61
私立保育園等 …… P61～65
区立幼稚園 …… P66
私立幼稚園 …… P67
まるごと子育て応援事業 …… P94

4～6歳

子育て応援メールマガジン …… P4
医療費助成 …… P17
児童手当 …… P22
予防接種 …… P23
子育てひろば …… P32・33
子育てサロン …… P34・35
児童館乳幼児プログラム …… P36～39
図書館
（えほんの会・おはなし会） …… P42・43
医師会子育て支援セミナー …… P44
地域子育てステーション事業 …… P46
ベビーシッター利用料助成制度 …… P48
一時保育事業 …… P52・53
緊急一時・リフレッシュ一時保育事業 …… P54
病児・病後児保育事業 …… P56・57
ファミリー・サポート・センター …… P58
ショートステイ・
トワイライトステイ事業 …… P59
区立保育園等 …… P60・61
私立保育園等 …… P61～65
区立幼稚園 …… P66
私立幼稚園 …… P67
まるごと子育て応援事業 …… P94

はじめに

「文京区子育てガイド」をご覧いただきまして、誠にありがとうございます。

文京区では、初めての子育ての方、お兄ちゃん、お姉ちゃんや、お孫さんがいる方にと、多くの方にとって、この冊子が役立つことを願って作成しています。

地域や行政では、様々な子育て支援サービスがありますが、「文京区子育てガイド」では、おもに妊娠から小学校入学までの間に利用できるサービスを、項目や年齢別にまとめてご案内しています。多くの情報をより分かりやすくお伝えするため、民生委員・児童委員／主任児童委員と文京区が協働で、毎年更新していますので、お子さんとご自身に合ったサービスをぜひ見つけてください。

また、子育てのタイムリーな情報をお届けする「文京区子育て応援メールマガジン」（P4）では、おなかの赤ちゃんの様子や産後の成長、健康や食事のアドバイスを、お子さんの成長に合わせてメール・LINE配信しています。あわせてご活用ください。

お子さんとの大切な時期を過ごすため、この「子育てガイド」と「文京区子育て応援メールマガジン」をご利用いただければ幸いです。

アドバイス・メッセージ一覧

子育てアドバイス

ママはゆったりリラックス	P12
寝る子は育つ	P16
絵本で心のふれあいを	P43
マイペースで!	P58
お散歩しましょう	P64
だいじょうぶ だいじょうぶ	P81
子育て応援メールマガジン(産前)を利用して	P11
母親学級、両親学級に参加して	P13
子育て応援メールマガジン(産後)を利用して	P14
子育て応援メールマガジン(産後)を利用して	P17
赤ちゃんの持つパワーはすごい	P19
気持ちが晴れました	P29
子育てひろばを利用して	P35
児童館を利用して	P39
児童館・ひろばを利用して	P50
自転車を利用するとき	P69
あっという間	P91

おすすめスポット

1 ～お散歩コース“播磨坂”～	P13
2 ～お散歩コース“東京大学構内”～	P14
3 ～文京宮下公園～	P41
4 ～お散歩コース“小石川後楽園周辺”～	P54
5 ～お散歩コース“江戸川公園”～	P91
6 ～少しおおきくなったら、遠出をしてみませんか?～	P104

ワンポイントアドバイス

離乳食をはじめましょう!(5～6か月頃)	P20
公共の場を利用して	P30
気分転換になりますよ	P51
子育ての世界が広がりますよ	P57
産前産後の準備～お仕事編～	P70
お話し聞きますよ	P81
育休パパの過ごし方	P110
ベビーカーの安全な使用のために	P112

INDEX

赤ちゃんがやってくる!
妊娠期は親になるための
大切な時間です。
妊娠がわかったら P5

こんにちは、赤ちゃん!
待ちに待った瞬間から、
新たなスタートです。
赤ちゃんが生まれたら P15

子育ての楽しさや、
とまどいを
分かちあいましょう。
友だちをつくろう P27

いっとき、安心して
バトンタッチできる
情報をお伝えします。
お子さんを預けたいとき P47

あなたのまわりには、
話を聴いてくれる人が
たくさんいます。
育児相談 P71

知っておきたい!
子育ての“もしも”の
ときのために。
子育てSOS P77

急な発熱、ひきつけ、
夜間の病気等の時に、
子育ての必須情報です。
医療機関
MEDICAL INSTITUTIONS
医疗机构　의료기관
P83

子育て支援の
資料編です。
ご活用ください。
資料編 P93

令和6年7月から「やさしい日本語版」の配信を開始します！

ＮＰＯとの協働事業
子育て応援メールマガジンのご案内

妊婦の方や乳幼児の保護者の方が、安心して出産や子育てができるように、子育て支援に関する情報をメールマガジン・LINE形式でお届けします。

月齢に応じた内容を配信!

●産前は…
おなかの赤ちゃんの様子やママのからだのこと、食事のアドバイスなど

●産後は…
お子さんの成長の様子や子育てアドバイスなど

【こんなメールがタイムリーに届きます】

♥♥♥ちゃんが生まれて０歳２か月、誕生から79日目です。
《子育てきずなメールより》
〈今日のママ、パパへ〉
【抱っこ＆声がけ】背中や首まわりがしっかりしてくると、赤ちゃんの上体を起こした縦抱きの抱っこがしやすくなります。赤ちゃんもそれを好むようならその抱き方で、外の景色など、いろいろなものを見せてあげましょう。

赤ちゃんは外の世界に興味津々です。「空に雲があるね」「きれいな葉っぱだね」など……

《文京区より》
「こんにちは赤ちゃん訪問」はお済みですか？助産師または保健師が訪問し、赤ちゃんの健康や育児のこと、お母さんの産後の体や心についての悩みや不安などのご相談をお受けします。費用は無料です。

区の子育てイベント情報や子育て支援事業の紹介が届きます♪

パートナーやご家族の方もご登録いただけます。

メールの登録方法

下記アドレス宛に空メールを送信すると、登録手続きのご案内メールが届きます。

“産前メール”の登録アドレス
bunkyo@reg.kizunamail.com

“産後メール”の登録アドレス
bunkyo_kosodate@reg.kizunamail.com

登録できない、メールが届かない方はコチラ

LINEの登録方法

文京区公式LINEを友だち登録し、子育て応援メールマガジン設定を行ってください。

登録はコチラ

子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288
子ども施策推進担当
シビックセンター5階南側

※なお、登録の際は「重要事項の説明」をよくお読みいただき、同意した上でご登録ください。メールマガジンの内容は、あくまで妊娠・出産に関する一般的な常識、医学情報に基づくものであって、すべての妊婦の方にあてはまるものでないことをあらかじめご了承ください。

妊娠がわかったら

赤ちゃんがやってくる!
妊娠期は親になるための
大切な時間です。

大きな喜びと不安が入り混じる時です。
この時期は親になる準備とともに、
健やかな赤ちゃんに会うために、健康に気をつけていきましょう。
出産まで安心して過ごすためにさまざまなサービスがあります。
ささいなことでも、気軽にお問い合わせください。

INDEX

妊娠期応援シート ―― P6
文京区版 ネウボラ事業 ―― P8
母子健康手帳の交付 ―― P9
ネウボラ面接(妊婦面接) ―― P10
ネウボラ相談 ―― P10
産前・産後サポート事業 ―― P10
赤ちゃんを迎える準備のために ―― P11
妊産婦の健診、相談 ―― P12
いきいきサポート ―― P13
東京都中小企業従業員生活資金融資制度
子育て・介護支援融資(すくすく・ささえ) ―― P14

さん の妊娠期応援シート

妊娠初期

	2か月	3か月	4か月	5か月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週
妊婦健診	4週間に1回			
自分や家族ですること	□ 母子手帳と「母と子の保健バッグ」(P9)を受け取る。 □ ネウボラ面接(P10)を受ける。 □ 里帰り出産をするか決め、病院を検討し問合せをする。 □ 出産する病院を決めて予約する。 □ 子育て応援メールマガジン(産前)(P4)に登録する。			□ 歯科医院に行く。(妊婦歯周疾患検診を受ける。)
	□ 妊娠中の食事や生活について情報収集する。 □ お酒・タバコをやめる。			
子育て支援サービス	□ いきいきサポート(P13)(妊娠中は医師指示にて安静制限ある方のみ)			
	□ 上のお子さんがいる場合は、子育て支援サービスを利用して負担軽減を図りましょう。 □ ベビーシッター利用料助成制度(P48) □ おうち家事・育児サポート事業(P49) □ 病児・病後児保育事業(P56・57) □ ファミリー・サポート・センター事業(P58)			
	□ ネウボラ相談(保健師・助産師への相談)(P10) □ プレママクッキング(妊娠中の栄養についての講義・調理実演)(P11)			
お仕事関係	□ 勤務先に妊娠・出産予定日を伝える。 □ 就業規則を確認する。 □ 産前休暇開始日を確認する。 □ 体調に応じて業務の調整を相談する。 □ 体調が悪い場合には、医師や助産師に相談し「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する。			□ 引継ぎの段取りを勤務先と相談する。

問合せ先はお住まいの住所により異なります

□ **文京区保健サービスセンター ☎03-5803-1807**
後楽1・2丁目／春日1・2丁目／小石川1・2・3・4・5丁目／白山2・3・4丁目／千石1・2・3・4丁目／水道1・2丁目／小日向1・2・3・4丁目／大塚1・2・3・4・5・6丁目／関口1・2・3丁目／目白台1・2・3丁目／音羽1・2丁目／本郷1・2丁目／本郷4・5・6丁目／西片1丁目

妊娠中期　　妊娠後期

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週
	2週間に1回			1週間に1回

□ 赤ちゃん用品の買い物リストを作り準備を始める。
□ 母親学級・両親学級に参加する。
□ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う。
□ 上の子の出産時の体制を考える。
□ 近所の小児科や地域の交流の場などの情報収集し、足を運んでみる。
□ 妊娠7か月頃に届くアンケートに回答する（希望時は面談を受ける）。

□ 産前・産後のサービスについて利用を検討する。
□ 出産時の連絡先リストを作る。
□ 産後の生活をイメージし自宅の赤ちゃんを迎える環境を整える。
□ 入院セットを準備する。

□ 家族や周りの人が喫煙しないよう配慮してもらう。

□ 出産前及び出産後小児保健指導（P12）

□ 母親学級（20週～）（P11）

□ 両親学級（24週～）（P11）

□ 産後ケア事業の登録（28週～）（P18）

□ 一時保育事業（P52・53）　□ 緊急一時保育事業（P54）　□ リフレッシュ一時保育事業（P54）
□ ショートステイ・トワイライトステイ事業（P59）

□ 子どもと家庭に関する相談（子ども家庭支援センターへの相談）（P72）

□ 産休について勤務先に報告し取得する。
□ 育休について家族で話し合い勤務先へ申請する（産後パパ育休など）。

□ 業務の引継ぎをする。
□ 休業中の連絡方法を報告する。

□ **文京区保健サービスセンター本郷支所　☎03-3821-5106**
白山1・5丁目／本郷3・7丁目／湯島1・2・3・4丁目／西片2丁目／向丘1・2丁目／弥生1・2丁目／根津1・2丁目／千駄木1・2・3・4・5丁目／本駒込1・2・3・4・5・6丁目

妊娠がわかったら

妊娠期から出産、子育て期にわたる切れ目のない支援

『文京区版 ネウボラ事業』

妊娠期から切れ目のない支援

Neuvola(ネウボラ)とは、フィンランド語で『アドバイスの場』を意味する支援制度です。

文京区版ネウボラ事業は、妊娠から出産、子育て期にわたる切れ目のない支援によって、より身近な場で妊産婦の方等を支える仕組みをつくるものです。

文京区版ネウボラ事業 概要

		妊娠	出産	産後子育て					
		妊娠中	誕生～0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月～1歳	1歳～
文京区版 ネウボラ事業 3本の柱	支援相談	妊娠届(P9) ネウボラ面接(P10) 妊娠後期アンケート(P11)	新生児訪問・乳児家庭全戸訪問(P18)						
		ネウボラ相談 ～保健師・助産師による相談・支援～							
	産前・産後サポート等事業	母親学級(P11)							
		両親学級(P11)	パパママタイム(P28)・親子交流の場(P28)						
	産後ケア事業		沐浴指導・相談(P18)　母乳相談(P18)						
			宿泊型ショートステイ事業(P19)						
			助産師出張相談(P18)						
			赤ちゃんとママのホッとサロン(P18)						
			デイサービス型サロン(個別P19)						

※各事業の詳細は各ページをご覧ください。

妊娠がわかったら

出産までの大切な時期、お母さんの健康が胎児の健康を守ります

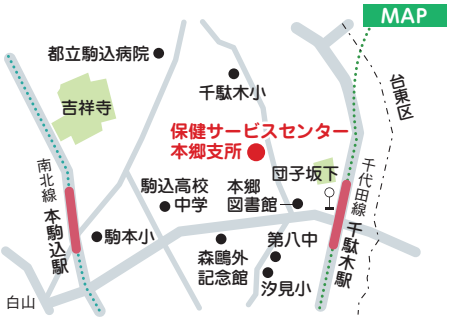
母子健康手帳の交付

妊娠の診断を受け、右記の交付場所に妊娠届を提出すると、母子健康手帳と「母と子の保健バッグ」の交付が受けられます。

［交付場所］
- 保健サービスセンター
- 保健サービスセンター本郷支所
- 区民サービスコーナー（9か所。場所については健康推進課 ☎03-5803-1961にお問い合わせください。）

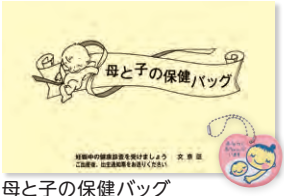
③ 保健サービスセンター
☎03-5803-1805
シビックセンター8階北側
文京区施設マップ参照

⑰ 保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18
右地図参照



保健サービスセンター（本郷支所を含みます。）では、妊娠生活、出産・子育ての準備に安心して臨めるよう、妊娠届などの際に保健師が相談に応じています（ネウボラ面接）。面接終了後には育児パッケージをお渡しいたしますので、お気軽にお越しください。

母子健康手帳・保健バッグ

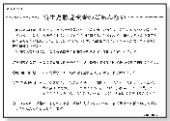


母と子の保健バッグ

マタニティマークストラップ

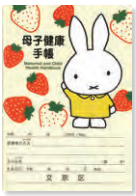
文京区妊婦歯周疾患検診のご案内

妊婦超音波検査のごあんない（4枚）


新生児聴覚検査のごあんない

妊婦子宮頸がん検診のごあんない

母子健康手帳 副読本



母子健康手帳

妊婦健康診査受診票（14枚）

出生通知票（母子手帳内）

ネウボラ面接（妊婦面接）

妊娠は病気ではないというものの、お母さんの体や心に与える影響は大きいものです。多くの妊婦さんは妊娠が分かり楽しみな反面、気になることや不安・心配事をお持ちだと思います。保健サービスセンター（本郷支所を含みます。）では、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、保健師等が全ての妊婦の皆様と面接をさせていただきたいと考えています。

●妊娠を祝福し、生まれてくる赤ちゃんを歓迎するメッセージとして、ネウボラ面接終了後に育児パッケージをお渡しします。（パッケージの内容は年度により変わる可能性があります。）
●面接後、出産応援ギフト（国の出産・子育て応援給付金）をご申請いただけます。

保健サービスセンター
☎03-5803-1807
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18
地図参照 P9

健康推進課
☎03-5803-1961
シビックセンター8階南側

ネウボラ相談

保健サービスセンター（本郷支所を含みます。）の保健師が母子保健コーディネーターとして、妊娠期から子育て期の健康や子育ての相談に応じます。また、必要に応じてサポートプランを提供します。八千代助産院では助産師が365日相談に応じます。

	施　設	電話番号	受付時間
ネウボラ相談	保健サービスセンター	☎5803-1807	月曜日～金曜日 8:30～17:00
	保健サービスセンター本郷支所	☎3821-5106	
	八千代助産院 音羽1-19-18 東京都助産師会館	☎5940-2102	9:00～17:00

保健サービスセンター
☎03-5803-1807
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18
地図参照 P9

産前・産後サポート事業

産前・産後の教室や交流事業を地域の身近な場所で行います。
※母親学級・両親学級はP11、親子交流の場はP28、パパママタイムはP28を参照してください。

保健サービスセンター
☎03-5803-1805
シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18
地図参照 P9

赤ちゃんを迎える準備のために

	対　象	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
母親学級	第一子を妊娠中の妊娠20週以降の方	原則として第1・第2金曜日の午後(2日制)(予約制)	原則として第2・第3火曜日の午後(2日制)(予約制)
母親学級 土曜ショートコース (1回制)	第一子を妊娠中の妊娠20週以降の方で就労等で平日の母親学級に参加できない方	年3回開催 6月・9月・12月 原則として第1土曜日の午前(予約制)	年1回開催 3月 第1土曜日の午前(予約制)
両親学級	第一子を妊娠中の妊娠24週以降の方とそのパートナー	月2回開催 ●日曜日午前・午後(予約制・抽選) ●平日午前(予約制・抽選) ※平日開催分は、第2子以降を妊娠している方の参加可。きょうだい児の参加不可	月1回開催 土曜日午前・午後 (予約制・抽選)
妊娠後期サポートアンケート	妊娠8か月前後の妊婦	妊娠7か月頃にアンケートを送ります。 希望がある方は面談を実施します。	
ぶんきょう初孫講座	生後1歳未満の孫を迎える祖父母(祖父母か孫が文京区在住)	年1回開催(予約制)	
プレママクッキング	妊娠された方	年2回開催(予約制)	年1回開催(予約制)

※日程、詳細はホームページを参照又は各保健サービスセンターにお問い合わせください。

保健サービスセンター
☎03-5803-1805
シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

先輩ママ・パパからのメッセージ

“子育て応援メールマガジン(産前)を利用して”(P4)

●つわりで横になっている間、毎日適度な分量のこのメールの情報がたのしみでした。
●初めての妊娠なので、変わりゆく体や心、胎児の様子が毎日気になりました。毎日届くメールを読み、今日はこんな感じと知ることはひとつの安心材料になりました。
●妻の体内で起きていることがわかり、妻をよりいたわれるようになれました。

妊産婦の健診、相談

	対　象	内　容
妊婦健康診査	妊婦の方	都内の委託医療機関で利用できる妊婦健康診査受診票14枚と、超音波検査受診票4枚、子宮頸がん検診受診票1枚をお渡しします。 ※健診内容により、一部自己負担が生じる場合があります。
妊婦歯周疾患検診	妊婦の方	区内の指定歯科医療機関で利用できる妊婦歯周疾患検診受診票1枚をお渡しします。
妊婦訪問	妊娠中に異常や心配のある方	保健師が訪問します。
妊娠高血圧症候群等医療費助成	医師が入院を必要と認めた妊産婦の方 ただし、所得制限や一定の基準を満たす方が対象	入院治療を必要とした場合、これに必要な医療費を助成します。
出産前及び出産後小児保健指導	妊娠後期の方、出産後4か月未満の産婦の方、配偶者の方又はご家族	小児科に相談する機会を提供し、育児不安の解消や、生まれてくるお子さんのかかりつけ医の確保に役立てることができます（指定医療機関の紹介状が必要です）。
新生児聴覚検査	生後50日に達するまでの赤ちゃん	都内の委託医療機関で利用できる新生児聴覚受診票1枚をお渡しします。

健康推進課
☎03-5803-1961
シビックセンター8階南側

保健サービスセンター
☎03-5803-1805
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

子育て
アドバイス

“ママはゆったりリラックス”

妊娠中はなんと言ってもゆっくりリラックスして過ごすことが大切です。ひとりの体ではありません。無理をせずゆっくりのんびり過ごしましょう。お母さんが心地よく感じていると赤ちゃんも心地よいのです。

この時期、食事は偏りなくバランスよく!

いきいきサポート 有料

ご近所での助け合いを目的に実施している事業です。家事などのサポートをする方（協力会員）と、受けたい方（利用会員）を仲立ちし、「お互いさま」の関係を支援します。

対　象	妊婦または3歳未満の乳幼児がいる方
利用可能期間	産前：出産予定日の6週間前（多胎妊娠の場合は14週前） ※それより前は医師の安静指示が必要 産後：退院日（出産した病院）から3か月（多胎児出産の場合は6か月）
支援内容	家事（掃除・洗濯・買物・調理） 沐浴の準備と片付け（週2回、1回2時間まで）
料　金	平日9:00～17:00　1時間910円 上記時間以外と年末年始　1時間980円

⑬文京区社会福祉協議会
☎03-5800-2941
本郷4-15-14　文京区民センター4階

文京区施設マップ参照

おすすめスポット①

～お散歩コース“播磨坂”～

春日通りと千川通りを結ぶ播磨坂。周辺にはおしゃれなお店があります。
中央部は、緑道として整備され、地域の憩いの場となっています。
約120本の桜の木が植えられ、春には見事な桜が楽しめます。

先輩ママ・パパからのメッセージ

“母親学級、両親学級に参加して”（P11）

●とても厚みのある内容で勉強になりました。
沐浴体験などを通して産後のイメージが湧きました。
●実際にお風呂やおむつ交換の体験ができて、赤ちゃんが生まれた後にどういうお世話をすれば良いかイメージが湧きました。参加することで、子どもが生まれることに対する不安が少し和らいだ気がします。

東京都中小企業従業員生活資金融資制度 子育て・介護支援融資（すくすく・ささえ）

都内在住又は在勤の中小企業従業員が、子育て期間中※の子育てに関する費用（子の医療費、保育料、教育費など）、介護に必要な費用及び育児・介護休業中の生活費にご利用いただける融資制度です。

※子育て期間とは、妊娠から子が20歳に達した日以後の最初の3月31日まで

問い合わせ先	電話番号
中央労働金庫	☎0120-86-6956
東京都信用組合協会	☎03-3567-6211

※その他要件があります。
※融資にあたっては金融機関による審査があり、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

●融資額……100万円以内
●年利……1.5%（2024年4月1日現在）
●返済期間、方法…据置期間後5年以内、元利均等月賦返済

東京都産業労働局
雇用就業部労働環境課
☎03-5320-4653

おすすめスポット②

～お散歩コース“東京大学構内”～

東京大学構内～東京大学付属病院周辺週末のんびりお散歩できます。
病院～竜岡門バス停の桜並木は春お花見の穴場です。
都会の真中にいることを忘れてしまうほど、ゆっくりとお散歩ができます。

先輩ママ・パパからのメッセージ

“子育て応援メールマガジン（産後）を利用して”（P4）

本日で子供も6歳、子育て応援メールの配信終了とのことで、感謝の気持ちを伝えたくメールしました。妊娠時から初めてのことだらけで、子供が産まれてからはひたすらワンオペ育児、さらに下の子の出産。旦那も6年かけて少しずつ子供の相手ができるようになりましたが、赤ん坊の時はほぼ戦力外。いっぱいいっぱいの中、育児をしてきました。そんな中、子育て応援メールには幾度となく励まされてきました。夜泣きで極度の寝不足の中でも「そろそろこんなことが出来るようになるのかも」とわくわくしてみたり、頑固なイヤイヤに翻弄されている時も「今は自我が出てきて心身ともに成長しているのだから」と一呼吸置いてから子供に向き合ってみたり、メールを読むだけで、少し緊張が解けて、リラックスできたように思います。長い間ありがとうございました。上の子もこの4月からようやく小学校1年生です。

赤ちゃんが生まれたら

こんにちは、赤ちゃん！
待ちに待った瞬間から、
新たなスタートです。

大きな感動とともに、赤ちゃんの誕生。
小さな手を握るたびに、喜びがこみあげてきますね。
この喜びを忘れずに、小さな命を大切に育てていきましょう。
区では、新生児と保護者に向けたさまざまな支援をしています。
区のサービスを活用して、楽しい子育てライフを送りましょう。

INDEX

赤ちゃんが生まれた時の手続きは? ― P16
子どもの医療費助成 ― P17
子どもの医療に関する制度は? ― P17
新生児訪問・乳児家庭全戸訪問 ― P18
産後ケア事業 ― P18
デイサービス、ショートステイ ― P19
バースデーサポート事業 ― P19
子どもの健診 ― P20
子どもの健康相談 ― P21
児童等にかかる各種手当 ― P22
予防接種 ― P23
特別な支援を必要とするお子さんのために ― P24
医療的ケアの必要なお子さんのために ― P25
子育て応援番組 ― P26
“baby metro”
（ベビーカー利用者向けWebサービス） ― P26

赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんが生まれた時の手続きは?

出生届	出生日から14日以内 (出生日を含みます。)	届け出に必要なものは? ●出生届(病院等の医師または助産師の証明があるもの) ●母子健康手帳(夜間・休日に届出のときは、翌日以降に出生届済証明書を郵送します。) ＊区役所に出生届書(父または母が署名)を持っていくのは、父母以外でも構いません。 ＊児童手当等の申請も必要なため、父母の住所地での届出が便利です。 **戸籍住民課 戸籍係　☎03-5803-1183** シビックセンター2階北側

	文京区の国民健康保険に加入の方	
健康保険の加入	出生日から14日以内に国保加入届書の提出をお願いいたします。 **国保年金課 国保資格係　☎03-5803-1192** シビックセンター11階南側	国保組合や社会保険などに加入の方は、加入している健康保険の窓口にお問い合わせください。
出産したとき	出産育児一時金が支給されます。 妊娠85日以上の死産(医師の証明書が必要)も支給されます。 **国保年金課 国保給付係　☎03-5803-1193** シビックセンター11階南側	
高額な医療費がかかったら	医療機関等に支払った1か月の一部負担金が自己負担限度額を超えた時、申請により高額療養費が支給されます。自己負担限度額は、世帯の所得により決まります。文京区では、受診月の3～4か月後に申請についてのお知らせを送付します。 **国保年金課 国保給付係　☎03-5803-1193** シビックセンター11階南側	

子育てアドバイス

“寝る子は育つ”

子どもの成長に欠かせない成長ホルモンの分泌は、夜寝ている間に盛んになります。明るくなったら起きて、暗くなったら寝る。健やかな成長のためにも、生活リズムを大切にしたいですね。

子どもの医療費助成

助成名	対　象	助成対象医療費
子どもの医療費助成	18歳到達後、最初の3月31日までの子ども(保護者の所得制限はありません。)	保険診療による子どもの医療費(入院時食事療養標準負担額を除きます。)
ひとり親家庭等医療費助成	離婚等により父または母がいないか、父または母に重度の障害がある18歳到達後、最初の3月31日までの児童(中度以上の障害がある場合は、20歳まで)の養育者および当該児童(所得制限があります。)	対象者の保険診療による医療費(入院時食事療養標準負担額を除きます。) 所得により一部自己負担の場合があります。

子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288　月曜日～金曜日　8:30～17:00
児童給付係　シビックセンター5階南側

子どもの医療に関する制度は?

養育医療	未熟児で生まれた赤ちゃんの入院医療費	健康推進課 健康増進係 ☎03-5803-1961
自立支援医療(育成医療)	身体上障害があるか、または、現在の病気を放置すると障害を残すと認められた方の医療給付	健康推進課 健康増進係 ☎03-5803-1961
小児慢性特定疾病医療費助成・難病医療費助成	疾病の種類等詳しくは担当へ	保健サービスセンター ☎03-5803-1805 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106
大気汚染に係る医療費助成	気管支ぜん息・慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺気しゅで都内に引き続き1年(3歳未満は6か月)以上住所を有する18歳未満の方の医療給付	予防対策課 保健予防係 ☎03-5803-1225

先輩ママ・パパからのメッセージ

“子育て応援メールマガジン(産後)を利用して”(P4)

●生まれて○○日目です、というお知らせが、日数が増えていくごとに**“とても嬉しく”**、**“励みになった”**。自分では日数を数えていないので、おお、1000日超えた!などと、明るい気持ちになれた。
●メールに記載されている内容が、ほんの数日前に気になっていたことだったり、感じていたことだったりすることが多々あり、私が感じていることは他のママたちも感じることなのだと思い、**“安心につながった”**。
●時間の制約や心理的ハードルから、対面の相談がしにくい人にとっては、特に**“ありがたい支援”**だと思う。

赤ちゃんが生まれたら

すこやかな成長のために お子さんの健診を忘れずに

新生児訪問・乳児家庭全戸訪問

生後4か月までのすべてのお子さんのご家庭を助産師または保健師が訪問します。

お子さんが生まれたら、母子健康手帳付属の出生通知票をお出しください。または、お電話で申し込みください。

●訪問後、子育て応援ギフト（国の出産・子育て応援給付金）をご申請いただけます。

健康推進課
☎03-5803-1961 シビックセンター8階南側

保健サービスセンター
☎03-5803-1805 シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106 千駄木5-20-18
地図参照 P9

産後ケア事業

	対　象	内　容
沐浴指導・相談	生後28日未満の赤ちゃん	助産師による訪問型沐浴指導・相談（1回まで） 費用:500円 申込先:管轄の保健サービスセンター（P6、P7参照）
母乳相談	産後1年未満の方	助産師による母乳相談や乳房ケア ●訪問型（1回まで）　費用:500円 申込先:管轄の保健サービスセンター ●外来型（あわせて4回まで） ※母子健康手帳をご持参ください。
助産師出張相談	産後1年未満の方（育児不安・心身の不調等のある方）	助産師による乳房ケアなどの産後の心身のケアや育児全般についての相談 ●費用:1回3,000円（3回まで） ●申込先:八千代助産院　TEL:03-5940-2102
赤ちゃんとママのホッとサロン	生後5か月未満の赤ちゃんと母	助産師による産後の心身のケアや育児全般についての相談およびミニ講座 ●申込先:管轄の保健サービスセンター

	八千代助産院	東都文京病院
費用	初回　1,800円 2～4回　1,500円	1～4回　1,650円
受付時間	月曜日～土曜日　9:00～17:00 （祝日・年末年始を除きます。）	月曜日～金曜日　9:00～16:30 （祝日・年末年始を除きます。）
申込	八千代助産院　☎03-5940-2102 音羽1-19-18 東京都助産師会館2F	東都文京病院　☎03-3831-2181 湯島3-5-7

保健サービスセンター
☎03-5803-1805 シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106 千駄木5-20-18
地図参照 P9

デイサービス、ショートステイ 有料

区HP

	対　象	内　容
宿泊型 ショートステイ	産後4か月未満の 方と赤ちゃん	母子のケアや授乳指導、育児相談を受けることができる宿泊型産後ケア事業です。 利用期間:1泊2日～6泊7日以内 （1回のお産につき通算して7日以内） ※詳しくはホームページをご覧ください。
デイサービス 型サロン （個別）	産後6か月未満の 方と赤ちゃん	お母さんが体をゆっくり休めたり、助産師による授乳指導や育児相談が受けられる通所型産後ケア事業です。 利用回数:3日以内

※妊娠28週以降、事前の利用登録申請が必要です。
※区HPまたは窓口で利用登録申請となります。
※利用負担減免があります。1回あたり2,500円の減免で、お子様1人につき最大5回までです。
　回数の数え方は下記のとおりです。
　〇宿泊型:1泊につき1回　〇デイサービス型サロン（個別）1日につき1回

保健サービスセンター
☎03-5803-1805
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

バースデーサポート事業

1歳を迎えるお子さんがいるご家庭の子育てを応援するために、アンケートを回答していただいた方に育児パッケージを送付します。子育て支援の情報提供、ご家庭の状況把握や相談支援を行います。

保健サービスセンター
☎03-5803-1805
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

先輩ママ・パパからのメッセージ

“赤ちゃんの持つパワーはすごい”

子どもが生まれる前には「知らなかった」ことだらけ、というのが正直なところです。ポジティブな驚きが多いです。特に毎日のように街中で話しかけられ「赤ちゃんかわいいね」など。赤ちゃんの持つパワーに驚いてます。

子どもの健診

＊対象者には個別通知します。

月・年齢		保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
4か月		（原則として）毎月第1・2・4火曜日の午前	（原則として）毎月第1・3水曜日の午前
6・9か月		都内の契約医療機関（4か月児健康診査来所時に受診票を配付）	
1歳6か月	歯科	（原則として）毎月第1・3金曜日の午前 6・9・12・3月の第2金曜日の午前	（原則として）奇数月第2木曜日の午前 偶数月第2・4木曜日の午前
	内科	区内の契約医療機関（1歳6か月児歯科健診来所時に受診票を配付）	
3歳		（原則として）偶数月第1・3・4火曜日の午後 奇数月第1・3火曜日の午後	（原則として）偶数月第4水曜日の午前 奇数月第2・4水曜日の午前

保健サービスセンター
☎03-5803-1805
シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

ワンポイントアドバイス

～離乳食をはじめましょう！～

5～6か月頃

離乳食を始める目安は？

①首のすわりがしっかりしている。
②支えてあげると座れる。
③食べ物に興味を示す。
④スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

始める目安が確認できたら

★体調や機嫌のよい日に始めましょう。
★初めて食べる食材は1日1種類1さじから始めましょう。
★離乳食を食べた後は、母乳やミルクを欲しがるだけあげましょう。

注意

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために1歳を過ぎるまではあげないでください。

つぶしがゆの作り方

作り方はこちらをご覧ください。

子どもの健康相談

＊全て予約制です。

	対象・内容	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
経過観察健診	身長や体重等の発育面で心配のある乳幼児	毎月第1木曜日の午前	毎月第3金曜日の午前
発達健診	発育・発達等で心配のある乳幼児	原則として 毎月第3火曜日の午前	毎月第1火曜日の午後
アレルギー相談	15歳未満で小児喘息や湿疹等のアレルギー症状のある方	原則として 毎月第4水曜日の午後	毎月第3木曜日の午前
歯科保健相談	歯や口の中のことで心配のある乳幼児。3歳までは定期健診と有料でフッ素塗布も行っています。	毎月3～4回 木曜日の午後	毎月2回 木曜日の午後
歯みがき教室	1歳6か月未満で歯が生え始めたお子さんを対象にむし歯予防のお話と歯磨き練習を行っています。	毎月1回 木曜日の午前	毎月1回 木曜日の午後
はじめての離乳食講習会	5～6か月のお子さんを対象に離乳食の進め方のお話と実演を行っています。	毎月1回　午前・午後	奇数月1回　午前・午後
ステップ・アップ!離乳食講習会	7～8か月のお子さんを対象に離乳食の進め方のお話と実演を行っています。	奇数月1回　午前・午後	偶数月1回　午前・午後
幼児食講習会	1歳のお子さんを対象に幼児食とむし歯予防のお話を行っています。	年2回開催　午前・午後	年3回開催　午前・午後

保健サービスセンター
☎03-5803-1807
シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

ご存知ですか?お子さんと保護者のための支援サービス

児童等にかかる各種手当

手当名	対　象	手当月額児童1人当たり（2024年4月現在）
児童手当	15歳到達後、最初の3月31日までの児童の養育者（所得制限あり） ※出生の翌日から15日以内に申請。 ※令和6年10月より対象児童の範囲が18歳到達後の最初の3月31日まで拡充され、所得制限は撤廃されます。 ※施設入所児童には施設の設置者に支給。	3歳未満　15,000円 3歳以上～小学校修了前 第1子・第2子　10,000円 第3子以降　15,000円 中学生　10,000円 所得制限以上所得上限未満 5,000円
児童扶養手当	離婚等により父または母がいないか、父または母に重度の障害がある18歳到達後、最初の3月31日までの児童（中度以上の障害がある場合は、20歳まで）の養育者 公的年金を受給している場合は、差額を支給します。ただし、施設入所児童は該当しません。（所得制限あり）	本体額 10,740円～45,500円 第2子加算額 5,380円～10,750円 第3子以降加算額 3,230円～6,450円
育成手当	離婚等により父または母がいないか、父または母に重度の障害がある18歳到達後、最初の3月31日までの児童（施設入所児童を除く。）の養育者（所得制限あり）	13,500円
障害手当	心身に一定程度以上（身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1～3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（施設入所児童を除く。）の養育者 心身障害者等福祉手当との併給はできません。（所得制限あり）	15,500円
特別児童扶養手当	身体障害者手帳1～3級程度、愛の手帳1～3度程度の障害または精神障害、疾病で同程度の障害がある20歳未満の児童の養育者 施設入所児童および当該障害を理由の年金受給者は該当しません。（所得制限あり）	1級　55,350円 2級　36,860円

子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288　月曜日～金曜日　8:30～17:00
児童給付係　シビックセンター5階南側

予防接種

●定期予防接種（生後90か月に至るまでに接種するもの）

	予防接種名	接種回数	接種期間	接種に適した年齢
①	ロタウイルス	2回(1価) 又は 3回(5価)	1価:出生6週0日後～24週0日後 5価:出生6週0日後～32週0日後	初回接種: 生後2か月～ 出生14週6日後
②	B型肝炎	3回	1歳に至るまで	生後2か月～9か月
③	BCG	1回	1歳に至るまで	生後5か月～8か月
④	小児用肺炎球菌初回	3回	生後2か月～60か月に至るまで	生後2か月～7か月
	小児用肺炎球菌追加	1回		生後12か月～15か月
⑤	五種混合1期初回 （ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ）	3回	生後2か月～90か月に至るまで	生後2か月～7か月
	五種混合1期追加 （ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ）	1回		初回終了後 6か月～18か月後
⑥	MR(麻しん・風しん混合)1期	1回	生後12か月～24か月に至るまで	誕生日が来たらすぐに
	MR(麻しん・風しん混合)2期	1回	小学校就学前年度の4/1～3/31	小学校就学前年度の4/1～3/31
⑦	水痘	2回	生後12か月～36か月に至るまで	1回目:生後12か月～15か月 2回目:1回目接種終了後 6か月～12か月後
⑧	日本脳炎1期初回	2回	生後6か月～90か月に至るまで	3歳
	日本脳炎1期追加	1回		4歳

※予防接種の予診票は、生後1か月半頃に個別発送します。文京区へ転入された方は、母子健康手帳等にて接種歴を確認の上、予診票を交付いたします。ただし、MR2期については、接種時期直前の3月下旬に個別送付します。

※区指定医療機関または他区（東京23区）の指定医療機関で接種できます。

※生後90か月以上で接種する定期予防接種として日本脳炎2期、DT2期やHPV（ヒトパピローマウイルス感染症、女性のみ）があり、それぞれ接種時期の年齢になられる時に、予診票を個別送付いたします。

●**里帰り先等で接種した予防接種費用の助成**　里帰り等の理由により、東京23区以外の医療機関（国内の医療機関に限る。）で定期予防接種を接種した場合、申請により接種費用の一部または全額を助成します。

●**任意予防接種**　おたふくかぜ・MR1・2期接種もれ・男子HPVワクチンの費用助成があります。

※詳しくは、下記担当課までお問い合わせください。　本情報は、2024年4月1日現在のものです。

予防対策課　感染症対策担当
☎03-5803-1834
シビックセンター16階北側

『子育て応援ワクチンナビ』をご利用ください

『子育て応援ワクチンナビ』は、文京区の予防接種情報を提供するサービスです。お子さまに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料ですので、ぜひご活用ください。
登録はこちらから http://bunkyo.city-hc.jp/

特別な支援を必要とするお子さんのために

事業名	事業内容	担当・問い合わせ先
子どもの発達と教育の相談	運動発達、ことばの発達など心配な場合はご相談ください。 (P72参照)	教育センター 総合相談係 ☎03-5800-2594
児童発達支援「そよかぜ」	心身の発達になんらかの遅れや偏りのある未就学児を対象に、通所による療育指導を行います。詳細は担当課へお問い合わせください。	教育センター 児童発達支援係 ☎03-5800-2631
心身障害者等福祉手当(区制度) 重度心身障害者手当(都制度) 障害児福祉手当(国制度)	支給要件等の詳細は担当課へお問い合わせください。	障害福祉課 障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212
心身障害者医療費助成(マル障)	支給要件等の詳細は担当課へお問い合わせください。	障害福祉課 障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212
障害手当 [児童育成手当(区制度)] 特別児童扶養手当(国制度)	支給要件等の詳細は担当課へお問い合わせください。 (P22参照)	子育て支援課事業コールセンター ☎03-5803-1288
自立支援医療(育成医療)	「子どもの医療に関する制度は?」 (P17参照)	健康推進課 健康増進係 ☎03-5803-1961
障害福祉サービスの利用	障害福祉サービスの利用についてご相談ください。	(身体障害のある方) 障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219 (知的障害のある方) 障害福祉課 知的障害者支援係 ☎03-5803-1214 (精神障害・発達障害・難病のある方) 予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1847
小児慢性特定疾病日常生活用具	日常生活を容易にするための用具を給付します。	予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1847

事業名		事業内容	担当・問い合わせ先
障害者手帳の取得		取得を検討されている方はご相談ください。	（身体障害のある方） 障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219 （知的障害のある方） 障害福祉課 知的障害者支援係 ☎03-5803-1214 （精神障害・発達障害のある方） 予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1230
補装具		車椅子等の補装具費を支給します。	（身体障害・知的障害のある方） 障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219
日常生活用具		日常生活を容易にするための用具の給付を行います。	（精神障害・発達障害・難病のある方） 予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1847
保育園や幼稚園の入園相談		区立保育園（P60参照）	幼児保育課 入園相談係 ☎03-5803-1190
		区立幼稚園（P66参照） ※区立幼稚園のお問い合わせ、申し込みは各幼稚園へ	（制度についてのお問い合わせ） 教育指導課 特別支援教育担当 ☎03-5803-1298
一時的な保護、預かり		常時介護が必要な在宅の心身障害者・児（3歳以上）を一時的にお預かりします。	障害福祉課 障害福祉係 ☎03-5803-1211
医療的ケアが必要なお子さんのために	保健師による相談	育児相談や、個別健康相談を行い、情報提供や環境調整を行います。	保健サービスセンター 保健指導係 ☎03-5803-1807 （本郷支所）☎03-3821-5106
	在宅重症心身障害児等訪問事業	在宅医療に向けて支援を行います。	保健サービスセンター 保健指導係 ☎03-5803-1807 （本郷支所）☎03-3821-5106
	医療的ケア児在宅レスパイト事業	在宅生活を送る医療的ケア児の健康の保持と、保護者の介護負担軽減を図ります。	障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219
	退院後の在宅環境整備	安心して自宅に帰るために、相談の機会を設けます。	主治医・ソーシャルワーカー
	医療的ケア児の社会体験プログラム	家族以外の他者との交流活動等を行うことにより、社会参加の機会を図ります。	文京総合福祉センター リアン文京 ☎03-5940-2822

子育て応援番組

区では、『文京版スターティング・ストロング・プロジェクト(BSSP)』という子育て支援事業に取り組んでいます。その事業の中で、東京大学発達保育実践政策学センター(Cedep)監修のもと、幼稚園・保育園の協力により、乳幼児期の子どもの育ちや関わり方のポイントを紹介する6本の10分番組を制作しました。ぜひご覧ください。

東京大学 × 文京区

文京区 子育て応援番組

⑭ **教育センター**
☎03-5800-2594
湯島4-7-10

文京区施設マップ参照

すべての番組は
YouTube でご覧いただけます。

“baby metro”(ベビーメトロ)(ベビーカー利用者向けWebサービス)

東京メトロでは、地下鉄をベビーカーで利用するお客様に向けて情報発信を行っています。Webサービス「ベビーメトロ」では、東京メトロの駅に「エレベーターがあるか」「おむつ替え設備があるか」「最寄りのエレベーターはどこか」「エレベーターの点検日はいつか」等を簡単に検索できます。

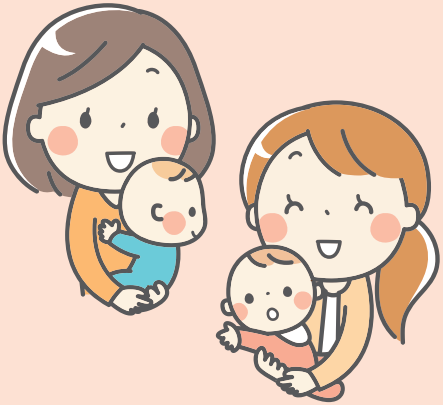
ご利用いただく場合はスマートフォン、またはパソコンから、「ベビーメトロ」と検索していただくか、右記QRコードまたは下記URLからもアクセスできます。「ブックマーク」や「ホーム画面に追加」していただくと便利です。
https://www.babymetro.jp/

ベビーメトロ

**～エレベーターはどこに?
おむつ替えはどこで?～**
駅の困ったことを検索できる
東京メトロのWEBサービスです。

東京地下鉄株式会社お客様センター
☎0570-200-222 9:00～17:00

友だちをつくろう



子育ての楽しさや、
とまどいを
分かちあいましょう。

子育ては楽しさや驚きの連続です。
でも、一人では抱えきれない、不安や疑問、悩みも生じます。
そんな時とても頼りになるのが、自分と同じ子育て中の仲間たちです。
これから紹介する施設や事業には、子育て中の親子が集まります。
不安や心配なことを話し合い、ストレスやモヤモヤをふき飛ばしましょう。

INDEX

親子交流の場 ―― P28
パパママタイム ―― P28
多胎児家庭支援事業・多胎ピアサポート事業 ―― P29
ぴよぴよひろば ―― P29
地域子育て支援拠点 ―― P30
子育てひろば ―― P32
ふれあい いきいきサロン/子育てサロン ―― P34
児童館 ―― P36
未就園児への施設開放 ―― P40
図書館 ―― P42
医師会子育て支援セミナー ―― P44
生涯学習講座・催し物など ―― P45
地域子育てステーション事業 ―― P46
赤ちゃんひろば ―― P46
にこにこひろば ―― P46

お子さんといっしょに友だちをたくさんつくろう

親子交流の場

保護者同士おしゃべりをして、情報交換やリフレッシュをする場としてご利用いただけます。希望される方には、保健師や栄養士・歯科衛生士等が育児のアドバイスをしています。

対　象	名　称	場　所
生後0か月～1歳のお子さんとその保護者	あつまれフレッシュママ	保健サービスセンター ※8か月まで対象
	大塚フレッシュママ	かるた記念大塚会館
	みるく倶楽部	保健サービスセンター本郷支所
生後0か月～5か月のお子さんのいる保護者	Zoomでママサロン Zoomでパパママサロン	Zoomでオンライン開催

※日程等の詳細はホームページをご覧ください。(予約制)

保健サービスセンター
☎03-5803-1807
シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

パパママタイム

子育てを始めたばかりのパパとママの交流の場です。保健師、助産師による育児相談もお受けしております。お気軽にご参加ください。

対　象	会　場	時　間
生後0か月～5か月のお子さんとその保護者	保健サービスセンター	10:00～11:00
	保健サービスセンター本郷支所	
	子育てひろば千石	10:15～11:30

※年18回開催。日程等の詳細はホームページをご覧ください。

保健サービスセンター
☎03-5803-1807
シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

多胎児家庭支援事業・多胎ピアサポート事業

	対　象	内　容
移動経費補助	0歳～2歳の 多胎児育児中の世帯	保健師が訪問等によりご家庭の状況等をお伺いした後、タクシー移動に利用できる商品券を送付します。
出張相談	多胎妊娠中～3歳未満の 多胎育児中の世帯	保健師・看護師等がご自宅を訪問し、相談や情報提供を行います。
講演会・交流会	多胎妊娠中～3歳未満の 多胎育児中の世帯	専門家による講演会、多胎育児経験者等と交流する場を提供します。

保健サービスセンター
☎03-5803-1805
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照 P9

❷ぴよぴよひろば

文京区施設マップ参照

※登録制

親子が楽しく遊びながら、他の親子との交流や情報交換ができる場です。季節の行事や親子がリラックスできる講座を開催しています。子育ての相談もお受けしていますのでお気軽にご相談ください。

対象者	区内在住の満3歳の誕生日の前日までの子どもと保護者（必ず保護者同伴）
利用時間	月曜日～金曜日　10:00～12:00、14:00～16:00（7月・8月は時間延長があります。） （祝日、年末年始、臨時休館日を除く。） ※12:00～14:00は、おもちゃの消毒、入れ替え等のため利用できません。 詳細はLINE（HP）にてご確認ください。

ぴよぴよひろばLINE

子ども家庭支援センター
☎03-5803-1398　シビックセンター5階南側

先輩ママ・パパからのメッセージ

“気持ちが晴れました”

子育てひろばの先生方の、いい意味での“おせっかい”に助けられました。自分では気づきませんでしたが、暗い顔をしていた私に声かけしてくれて、気持ちが晴れました。ネットの口コミだけではダメなんだなぁ、とひしひしと感じました。話しかけてもらってよかった。ありがとうございます。

お子さんといっしょに友だちをたくさんつくろう

地域子育て支援拠点

地域で子育てを支援している団体等が地域子育て支援拠点を実施しています。主に3歳未満の乳幼児および保護者を対象に親子で交流できる場や地域の子育て支援情報の提供のほか、子育て相談も行っています。お気軽にお越しください。

拠点の紹介はこちら→ YouTube

21 こまぴよのおうち

☎03-5809-0756
本駒込5-11-6

文京区施設マップ参照

※予約不要

利用時間	月曜日～金曜日 10:00～15:00 （祝日、年末年始、臨時休室日を除く。）

MAP

ワンポイントアドバイス

終日、赤ちゃんと二人きりが続くと、お母さんの気持ちもつらくなります。保健サービスセンターや、児童館などの事業に参加すると、赤ちゃん同士で遊べるだけでなく、お母さん自身も一人の大人として、同じ立場で語り合えます。

閉塞感に陥らないよう、公共の場を活用してください。

㉒ こそだて応援 まちぷら

☎03-6874-2108
本郷3-9-5
NK本郷ビル4階

文京区施設マップ参照

※完全予約制

利用時間	月曜日～金曜日 10:10～15:10 (祝日、年末年始、臨時休室日を除く。)

まちぷら簡単予約

MAP

㉓ さきちゃんちpetit

☎080-8012-4848
白山2-14-17 1階

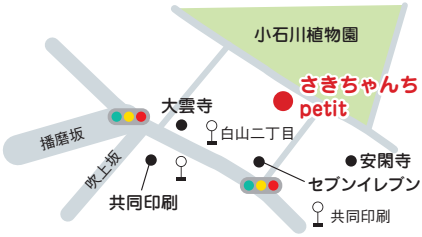
文京区施設マップ参照

※予約制

利用時間	月曜日～金曜日、第2土曜日 10:00～16:00 (第2土曜日の前の木曜日、祝日、年末年始、臨時休室日を除く。)

予約フォーム

MAP



㉖ おひさま0・1・2

☎03-6902-0041
音羽1-20-2
音羽ダイコクビル201号

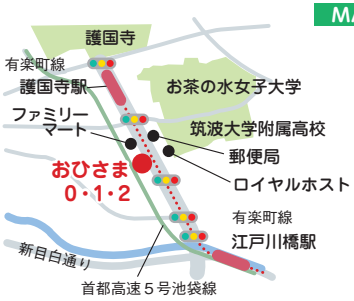
文京区施設マップ参照

※要電話予約

利用時間	日曜日～木曜日 9:30～15:00 (祝日、年末年始、臨時休室日を除く。)

おひさま0・1・2HP

MAP



子育てひろば

保護者と就学前の乳幼児が、一緒に安心して遊びながら、他の親子との情報交換や交流が図れる場です。
専門指導員が常時勤務していますので、「子育て」についてお気軽にご相談ください。また、親子で楽しめ、役に立つ内容のイベントを月1回開催しています。

YouTube
ひろばの紹介

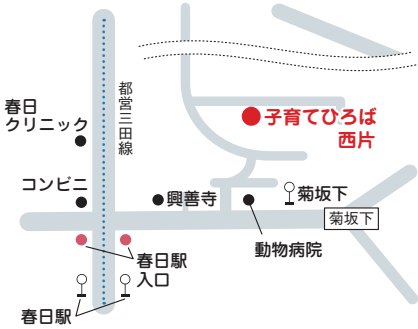
●子育てひろば西片・水道・千石の利用時間
月曜日～土曜日　10:00～16:00（祝日、年末年始を除く。）

●子育てひろば汐見・江戸川橋の利用時間
月曜日～日曜日　10:00～16:00（祝日、年末年始を除く。）

⑮ 子育てひろば西片

☎03-3812-2575
西片1-8-15
※7・8月の利用時間　10:00～17:00

MAP



⑯ 子育てひろば汐見

☎03-3828-0880
千駄木2-19-23　汐見小学校内
※7・8月の利用時間　10:00～17:00

MAP

⑤ 子育てひろば千石

☎03-3941-3931

千石1-4-3　3階千石児童館内

※1階は千石保育園

※7･8月の利用時間　10:00～17:00

MAP

⑥ 子育てひろば水道

☎03-3812-2345

水道1-3-26　水道保育園内

※対象年齢3歳未満

MAP

⑦ 子育てひろば江戸川橋

☎03-5940-2909

小日向2-16-15

文京総合福祉センター3階

※7･8月の利用時間　10:00～17:00

MAP

ふれあい いきいきサロン／子育てサロン

子育て中の親子にはちょっとした悩みがいっぱいあります。サロンは、そんなママ・パパ、子どもの「子育て・子育ち」を応援します。対象は、小さい子を中心に、就学前の子どもとその親です。これから赤ちゃんを迎える家族の方も歓迎です。

サロン名	活動場所	活動日	参加費	活動内容
こばとくらぶ	御霊社 (湯島 2-11-15)	第 2 木曜日 10:00 ～ 12:00	100 円	子育てのちょっとした悩みを相談したい‼ お友達がほしい‼ たまにはゆっくりしたい‼ 「サロン」は、そんな親子の「子育て・子育ち」を応援します。
ラッコの会	ぶんたねこいしか和 (小石川 3-8-16)	第 1 木曜日 10:00 ～ 11:30	無料	0 ～ 3 歳児親子が自由遊びとおしゃべりで地域交流と仲間づくり
あっぷっぷ	小石川植物園等 (白山 3-7-1)	月 1 回不定期 13:30 ～ 16:30	無料	森のふれあいサロン。自然の中で季節を感じながら過ごしませんか。人と人とがつながる場、子どもも大人も夢中になって遊べる場でありたいです。
座輪話 ～みんなが 集まる場所～	文京総合福祉センター (小日向 1 丁目)	月 2 回不定期	100 ～ 1,000 円 ＋ 材料費	ワークショップやお話会を通しておしゃべりしながら輪を大切に情報交換やお友達作りを楽しめます。
千石こじゃり	文京子育て不動産 (千石 1-27-12)	第 2・4 水曜日 10:00 ～ 11:30	100 円	第 2 水曜日は子どもの発達支援、第 4 水曜日は赤ちゃんをメインテーマに、おもちゃが沢山の空間で、うちの子もよその子も一緒に遊びましょう。保育士スタッフ常駐で、子育て相談もお気軽に！
まちの本棚	ワークスペース さきちゃんち (白山 2-13-6)	毎週月・水・金曜日 13:00 ～ 17:00	無料	子どもや親子がふらりと立ち寄って本を読んだり遊んだりできるサロンです。絵本の貸し出しもしています。
Sunny's Cafe		毎週火曜日 10:00 ～ 12:00		ワークスペースさきちゃんちの立ち寄っておしゃべりしませんか。
やよいちゃんち	東京聖テモテ教会 (弥生 1-3-12)	第 2 土曜日 13:00 ～ 15:00	無料	お子さんの発達に心配があったり、モヤモヤを抱えていることなど、なんでも気軽にお話しできる親子で楽しく過ごせる場です。
はじめての 親子ヨガ	ぶんたねこいしか和 (小石川 3-8-16) さきちゃんち petit (白山 2-14-17)	第 2 木曜日 10:15 ～ 11:15	700 円／回	赤ちゃんと一緒にできるヨガで、子育て中の身体をケアして健康な体づくりを目指します。

サロン名	活動場所	活動日	参加費	活動内容
サロンゆるっと	TUMMY (千石 3-5-15)	毎週火曜日 10:00 ～ 15:00	無料	子どもを遊ばせながらお茶をしたり、読書したり、ゆるっと過ごせます。絵本の読み聞かせ会やイベントも開催。
ほんわかはぐ組	天理教谿郷分教会 (本郷 5-10-8　2 階)	第 1 火曜日 10:30 ～ 12:00	200 円	絵本を通して、季節感に触れたり、歌ったり、おしゃべりしたりして、交流を深めるほんわかしたサロンです。
目白台親子サロン ほぐほぐ	ちんじゅの森サロンほぐほぐ (目白台 1-22-2)	毎週木曜日 10:00 ～ 12:00 第 3 木曜日 13:00 ～ 15:00	100 円	心地よい光と風の中でお子さんを囲んでのんびりと過ごせる場所。季節の歌や本も紹介しています。お待ちしています！
NEKKO	小石川植物園 (白山 3-7-1)	毎週火曜日 10:00 ～ 11:30	無料（入園料は各自負担）	五感を使って自然からたくさんのことを受け取りませんか。太陽の暖かさも雨も風も体で感じて歩きましょう。
smile リトミック	文京福祉センター湯島 (本郷 3-10-18　3 階)	土日祝の不定期 午前中	親子 1 組 800 円	英語リトミックを通じて親子で笑顔になって、地域で楽しく過ごすためのサロンです。リズムや音楽に合わせて楽しい時間をすごしましょう。
音と遊ぶ英語のうたと リトミック	アカデミー茗台 (春日 2-9-5) 文京スポーツセンター (大塚 3-29-2)	水曜日不定期 10:00 ～ 11:00 または 13:00 ～ 15:00	900 円／回	ピアノの音に合わせ歩いたり走ったりジャンプしたり、体を使って楽しく音と遊びましょう。親子でふれあいながら子育ての交流の場としての楽しい会です。

⑬ 文京区社会福祉協議会
☎03-5800-2942
本郷4-15-14　文京区民センター4階

文京区施設マップ参照

※各サロンのお問い合わせは左記まで

先輩ママ・パパからのメッセージ

“子育てひろばを利用して”（P32・33）

育児休業中に利用しました。外に出ることで気分転換になり知り合いも増えました。ちょっとしたことを先生方に相談できて助かりました。家の中でストレスを溜めている人がいるようなら是非利用してほしいです。

児童館には楽しいプログラムがいっぱいあります！

児童館

お問合せは各児童館へ

午前中は、主に地域の乳幼児とその保護者の方を対象に、地域の安全な遊び場のひとつとしてご利用いただいています。また、親子同士の交流・親睦を目的としたプログラムも行っています。

対象児童	0～18歳に達するまでの子ども（乳幼児は保護者同伴）
開館時間	月曜日～金曜日　10:00～18:00（12:00～13:00は除く。） 土曜日　10:00～17:00（12:00～13:00は除く。）

区HP

※自宅から近い児童館の情報や、登録申請書、おたよりを区HPから確認いただけます。

乳幼児プログラム

※曜日・時間・内容など変更になる場合があります。また、公立小学校が夏・冬・春休み、臨時休校等の時は、原則として乳幼児プログラムはお休みになります。

※備考欄に「☆」印のあるプログラムは、身長・体重測定、手形、親子遊びなどを行っています。また、「定員制」とあるものは事前に申込みが必要です。

※その他、ランチタイム、午後の利用等については各児童館へお問い合わせください。

文京区施設マップ参照

児童館名	電話番号 住所	活動名	対象年齢	活動日	プログラムタイム	備考
① 大塚児童館	☎03-3943-1632 大塚6-22-19	わくわくタイム	0歳～	月・火・水	11:30～11:50	
		ぴよぴよひろば	0歳～1歳	金（月2回）	11:00～11:30	☆（月末の金曜日に実施）
		親子リトミック	0歳～	年3回予定	おたよりHP参照	定員制
② しおみ児童館	☎03-3827-9129 千駄木2-27-8	ぷちタイム	0歳～	月・火・金	11:30～11:50	活動はおたよりHP参照
		ぷちタイムワイド	1歳～	月1回　金	11:20～11:50	☆
		あかちゃんタイム	0歳	月1回　水	11:00～11:30	☆
		しおみランド	0歳～	基本　水（活動はおたよりHP参照）	10:00～11:50	大型遊具遊び

児童館名	電話番号 住所	活動名	対象年齢	活動日	プログラムタイム	備考
③ 千石 児童館	☎03-3947-9221 千石1-4-3	げんきっず	0～1歳前後	月・金	11:00～11:20	年齢に関係なく自由に参加できます。
		ちびっこタイム	2歳前後	火	11:00～11:30	
		ビバあそびば	1歳前後～	土	10:30～11:50	大型遊具遊び
④ 水道 児童館	☎03-3812-2238 水道1-3-26	なかよしタイム	0歳～	月・火	11:30～11:50	
		なかよしリズム	0歳～	金	11:30～11:50	
		0・1さいさんあつまれ	0歳・1歳	月1回　水	11:00～11:30	☆
⑤ 本駒込 児童館	☎03-3822-3791 本駒込5-63-2	リトミック	1歳～	年6回	11:00～12:00	2クラス 定員制
		おへんじはーい	0歳～1歳	水・金	11:00～11:20	
		とんとんぱちぱち	0歳～	月・火	11:00～11:20	
⑥ 本駒込南 児童館	☎03-3823-3253 本駒込3-11-14	ひよこタイム	0歳～	月・火・水・金・土	11:30～11:50	
		すくすくタイム（測定）	0歳～1歳	第3金	10:15～10:45	☆
		ベビーマッサージ	0歳～	年4回予定	10:00～11:00	定員制
		親子リトミック	0歳～	年3回予定	10:10～11:00 11:10～12:00	定員制
⑦ 久堅 児童館	☎03-3815-7715 小石川5-27-7	ワイワイドンドン	0歳～	月・水・金	11:30～11:50	
		よちよちタイム	0歳～1歳	火	11:00～11:20	
		親子リトミック	0歳～	年3回	10:00～10:50 11:00～11:50	**定員制**
⑧ 柳町 児童館 （令和8年度まで改築工事に伴い休館）	小石川1-17-1 エルアージュ小石川集会室	おはなしひろば	0歳～	月・水・金	11:30～11:50	
	礫川地域 活動センター	手形・足型スタンプ	0歳～	毎週火曜日	10:00～11:50	
		ベビーマッサージ	生後2か月～	年2回予定	11:00～12:00	定員制
⑨ 千石西 児童館	☎03-3944-2865 千石3-15-15	パンダちゃん	0歳～	月・火・水	11:30～11:50	
		ひよこちゃん	0歳	金	11:00～11:20	
		きりんちゃんタイム	0歳～	月1回　金	11:20～12:00	☆
		リトミック	0歳～	年5回	10:10～11:50	定員制
⑩ 小日向台町 児童館	☎03-3941-1740 小日向2-2-2	ちびっこタイム	0歳～	月・火・水・金	11:30～11:50	
		ちびっこあつまれ	0歳～	月1回　金	11:00～11:30	
		リトミック・ ベビーマッサージ	0歳～	年10回予定	10:30～11:30	定員制

児童館名	電話番号 住所	活動名	対象年齢	活動日	プログラムタイム	備考
⑪ 目白台児童館	☎03-3941-8837 目白台1-5-1	おはなしポケット	0歳～	月	11:00～11:15	
		みんなともだち	0歳～	火	11:00～11:20	☆月末
		ニコニコあかちゃん	0歳	金	11:00～11:20	☆月末
		ベビー&キッズバレエ	0歳～	年3回	申込時要確認	3クラス 定員制
		親子リトミック	0歳～	年3回	申込時要確認	3クラス 定員制
⑫ 湯島児童館	☎03-3814-9247 本郷3-10-18 (湯島総合センター内)	おおきくなったね	0歳～1歳	水	11:00～11:30	☆月1回
		なかよしひろば	0歳～	月・火	月 10:30～11:50 火 11:30～11:50	
		このゆびとまれ	0歳～2歳	年6回　土	11:00～11:20	湯島図書館と共催行事
⑬ 白山東児童館	☎03-3813-6501 白山1-29-10	親子でぴょん	0歳～	月・火・水・金	11:30～11:50	
		絵本でぴょん	0歳～	月1回	11:30～11:50	
		親子でぴょんスペシャル	0歳～	月1回	11:00～11:50	
		リトミック	0歳～	年3回	10:15～10:50 11:00～11:50	2クラス 定員制
		ベビーマッサージ	歩く前まで	年3回	10:30～11:30	定員制
		ハイハイ・よちよちレース	0歳～1歳	年4回程度	11:00～11:50	
⑭ 根津児童館	☎03-3824-6466 根津1-14-3 (根津総合センター内)	ちびっこひろば	0歳～3歳	月・水・金	11:30～11:50	☆月・金
		0歳あつまれ	0歳	月2回	11:00～11:30	☆
		親子リトミック	0歳～3歳	月1回	10:15～11:55	定員制
		ちびっこスペシャル	0歳～3歳	第3月	11:20～11:50	定員制
		あそぼう!	0歳～3歳	月2回	10:00～11:50	ボールテント等

児童館名	電話番号 住所	活動名	対象年齢	活動日	プログラムタイム	備考
⑮ 目白台第二児童館	☎03-3943-9337 目白台3-18-7 (目白台総合センター内)	測定日	0歳～	月1回	10:30～11:50	☆基本的に月末月曜日に実施
		0さいしゅうごー	0歳	月1回	10:30～11:20	
		とこ とこ とん	0歳～	火・金	11:00～11:20	※金は月2～3回
		こっこひろば	0歳～	水	11:00～11:20	
		親子リトミック	0歳～3歳	月2回　金	10:30～11:30	4クラス定員制
		ぴよぴよタイム	0歳	水	10:00～11:50	
		1さいしゅうごー	1歳	月1回	10:30～11:20	
⑯ 本郷児童館	☎03-5689-4570 本郷5-30-8	ひよこひろば	0歳～	火・水	11:30～11:50	
		0・1・2歳さんあつまれ	0歳～2歳	月1回	10:30～11:00 11:10～11:50	2クラス定員制

	活動名	対象年齢	活動日	プログラムタイム	備考
全児童館	幼児クラブ	2歳～(4月1日現在) *各館により多少異なります。	木	各児童館へお問い合わせください。	定員制

先輩ママ・パパからのメッセージ

“児童館(P36～39)を利用して”

●室内のイベントは、天候に左右されないため助かります。
●手遊び、体操を覚えて家でも一緒に遊べるので楽しい。
●同じ年代の子どもたちがいるので、お友達づくりにと思い参加してみました。いろいろな方ともお話しができて楽しい。
●自宅では、手形足形がとれないのでとても嬉しい。同じ年齢の子どもがいて話しかけやすい。

<ぼく、わたしの様子>

踊ったり、友達と遊んでとても楽しそう。手遊びや歌は、とても楽しそうにしているのを見て驚いた。

おすすめです。

●絵本の読み聞かせやリトミック遊びなど活動内容も充実しています。
●参加していくうちに、親も友達ができると思うし、子どもが喜ぶと思います。
●午前中のお勧めイベントです。午後は、ひろばや図書館に行きます。

あなたの身近にあります。子育てに役立つ公共施設

未就園児への施設開放

お問合せは
各区立幼稚園へ

文京区施設マップ参照

区立幼稚園では未就園児への施設開放を行っています。開放時間等は変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。また、私立幼稚園でも園庭開放を行っているところがあります。

区立幼稚園（P66）、私立幼稚園（P67）にお問い合わせください。

幼稚園名	所在地	電話番号	開放時間等	利用できる方
1 第一幼稚園	西片2-17-6	☎03-3811-0072	月・水・金（不定期） 9:40～11:00 HPをご覧ください。	0歳～入園前の親子
2 柳町こどもの森	小石川1-23-6	☎03-3811-0978	改築工事のため施設開放はお休み	
3 明化幼稚園	千石1-13-9	☎03-3946-1706	不定期 HPをご覧ください。	地域の0歳～就学前の親子
4 青柳幼稚園	大塚5-40-18	☎03-3947-4989	火　10:00～11:30	地域の0歳～就学前の親子
			園庭開放 月・火・木・金　10:45～12:15 水　13:00～15:00	
			火（月1～2回）10:30～11:30	2歳～4歳児の親子
5 根津幼稚園	根津1-14-2	☎03-3828-8703	火・木・金 10:00～11:30 HPをご覧ください。	地域の0歳～就学前の親子
6 小日向台町幼稚園	小日向2-2-2	☎03-3947-0581	火・金　10:30～12:00	地域の0歳～就学前の親子

幼稚園名	所在地	電話番号	開放時間等	利用できる方
⑦ 本駒込幼稚園	本駒込4-35-15	☎03-3828-3200	月・火・木・金（不定期） 10:00～12:00 （幼稚園行事・振替休日と重なる日を除きます。）	地域の0歳～就学前の親子
⑧ 千駄木幼稚園	千駄木5-43-3	☎03-3823-4605	月・水・金（不定期） 10:00～11:30	地域の0歳～就学前の親子
⑨ 後楽幼稚園	後楽1-7-7	☎03-3811-5041	月・金　9:30～11:30 水　9:30～11:00 ●施設・園庭開放 ●不定期イベント開催あり	地域の0歳～就学前の親子
			金　9:30～11:30 ●ふらっと金曜日（月2回）	
			火・木　10:30～11:30	地域の3歳児親子
⑩ 湯島幼稚園	本郷3-10-18 （湯島総合センター内）	☎03-3814-9243	月・水・金（不定期） 9:30～11:00 （幼稚園行事・振替休日と重なる日を除きます。）	地域の0歳～就学前の親子

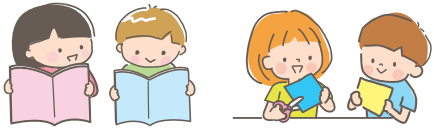
おすすめスポット③

～文京宮下公園（P102⑦）～（千石4-23）

再整備工事により2024年3月に全面リニューアルしました。球技場には、サッカーゴールとバスケットゴールを整備し、より多目的に利用できるようになりました。遊具は、回転遊具とブランコを誰でも使えるインクルーシブ遊具とし、幼児用の遊具や複合遊具などを整備した公園です。

図書館

文京区施設マップ参照



お問合せは各図書館へ

●おはなし会など

幼児・児童を対象に、おはなし会、えほんの会、工作会などを行っています。また、乳幼児向けの読み聞かせや手遊びの会も行っています。詳しい内容は、お近くの図書館にお問い合わせください。

図書館名	所在地	電話番号	開館時間		休館日	
			平日・土曜	日曜・祝日・12/29	定期休館日	その他
① 真砂中央図書館	本郷4-8-15	☎03-3815-6801	9:00～21:00	9:00～19:00	第4月曜日	年末年始・特別整理期間
② 本郷図書館	千駄木3-2-6（汐見地域センター内）	☎03-3828-2070				
③ 小石川図書館	小石川5-9-20	☎03-3814-6745			第3月曜日	
④ 本駒込図書館	本駒込4-35-15	☎03-3828-4117				
⑤ 水道端図書館	水道2-16-14	☎03-3945-1621				
⑥ 目白台図書館	関口3-17-9	☎03-3943-5641			第4月曜日	
⑦ 千石図書館	千石1-25-3	☎03-3946-7748	9:00～20:00			
⑧ 湯島図書館	本郷3-10-18（湯島総合センター内）	☎03-3814-9242	9:00～21:00		第3月曜日	
⑨ 根津図書室	根津2-20-7（不忍通りふれあい館内）	☎03-3824-2608				
⑩ 大塚公園みどりの図書室	大塚4-49-2（大塚公園内）	☎03-3945-0734				

※年末年始の休館日は12月30日から1月4日までです。
※根津図書室のみ、休館日は12月29日から1月4日までです。

●子ども会と子ども映画会
○印が開催予定館、詳しくは各館にお問い合わせください。

行事 / 図書館名	夏の子ども会	クリスマス子ども会	春の子ども会	映画会
真砂中央図書館	○	○	○	○
本郷図書館	○	○	○	○
小石川図書館	○	○	○	○
本駒込図書館	○	○	○	○
水道端図書館	○	○	○	○
目白台図書館	○	○	○	○
千石図書館	○	○	○	○
湯島図書館	○	○	○	○
根津図書室	○	○	○	○
大塚公園みどりの図書室	○	○		

ブックスタート

保健サービスセンターで行われている4か月児健診時に、親子のふれあいを通した本との出会いのきっかけをつくるため、図書館職員が絵本の読み聞かせを行い、絵本や図書館案内などが入ったブックスタートパックをお渡ししています。健診時に受け取れなかった場合は、最寄りの図書館へお問い合わせください。

～図書館デビューバッグ～

図書館の利用登録をしたお子さんにバッグをプレゼントしています。

子育てアドバイス

“絵本で心のふれあいを”

スキンシップをしながら赤ちゃんに絵本を見せて、パパ、ママの声で優しく語りかけましょう。

赤ちゃんは、音、リズムを記憶に留めます。

パパ、ママにとっても楽しいひとときとなるでしょう。

医師会子育て支援セミナー

小石川医師会

☎03-3947-0411　小石川5-6-9 3F

●何でも子育て相談
●絵本の読み聞かせ

○今年のテーマ……（予定）
（変更・中止の場合あり）

4月	離乳食・食物アレルギーについて
5月	赤ちゃん（0歳から3歳まで）の成長発達について
6月	食中毒を防ぐコツ
7月	夏の事故防止
8月	夏のお出かけについて、熱中症
9月	子どもの睡眠について（寝る子は育つ！）
10月	イヤイヤ期を乗り切る（子どもの心の発達について）
11月	冬の病気（嘔吐下痢、発熱など）
12月	クリスマス会
1月	言葉の発達について（赤ちゃんと遊び、絵本）
2月	生活リズム
3月	親のメンタルヘルス（楽しく子育てするコツ）

講師は地域の小児科医です。
参加費無料、要予約、お子様連れでどうぞ。
毎回、絵本・童謡の紹介あり。
※開催日が決まるとホームページに掲載します。小石川医師会までお電話にてお申込みください。（定員あり）

HPはこちら

https://www.koishikawa-med.jp/

文京区医師会

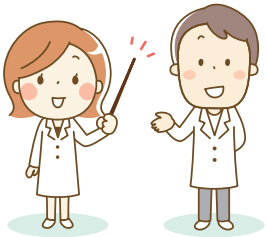
☎03-3823-2216　千駄木2-26-8

●何でも子育て相談

○今年のテーマ……（予定）
（変更・中止の場合あり）

4月～8月	
9月	「これってアレルギー？」と思ったら
10月	子どもの歯と歯みがき
11月	ホームケアについて
12月	未定
1月	ビタミンDサプリについて
2月	小児のアレルギー疾患について
3月	未定

予約不要、参加費無料、お子さま連れでどうぞ。



HPはこちら

http://www.bunkyo-med.or.jp/

生涯学習講座・催し物など

●文京アカデミア講座

主に平日の午前・午後にアカデミー文京で実施する文京アカデミア講座では、3～6歳の子ども（就学前）の保育が利用できる講座もあります。

また、例年子どもを対象に「夏休み子どもアカデミア講座」を実施しています。

文京アカデミア講座の受講生募集時期は、前期が2月、夏休み子どもアカデミアが6月、後期が8月、後期Ⅱが11月です。（予定）

公益財団法人 文京アカデミー
アカデミー文京 学習推進係
☎03-5803-1119
シビックセンター地下1階北側

●催し物

後楽園駅・春日駅直結の文京シビックホール（大ホール・小ホール）では、年間を通じて0歳から楽しめる音楽コンサートや、親子で楽しめるワークショップなど多彩な公演を実施しています。詳しくは文京シビックホールホームページ（https://www.b-academy.jp/hall）をご覧ください。X（旧Twitter）・Facebook（@BunkyoCivicHall）も開設していますので、あわせてご覧ください。※一部の公演には年齢制限がございます。

フルーツの国のおんがくパーティー♪
ひとみ姫&シエナ☆フルーツ音楽隊

鼓童ぶんきょう交流公演　ⓒ岡本隆史

◎2024年度に実施する子ども向けプログラム（予定）

公演日	タイトル
2024年	
6月15日（土）	音楽の絵本～ブリージー～
7月27日（土）	コンドルズの遊育計画2024
8月24日（土） 25日（日）	東京フィル・親子で楽しむ “はじめてのオーケストラ”
9月14日（土）	鼓童ぶんきょう交流公演
11月23日（土・祝）	人形劇団プーク「エルマーとりゅう」
2025年	
3月　1日（土） 2日（日）	フルーツの国の おんがくパーティー♪

公益財団法人 文京アカデミー
シビックホール ホール事業係
☎03-5803-1103　シビックセンター2階南側

公益財団法人 文京アカデミー
https://www.b-academy.jp/
※詳細は、（公財）文京アカデミーの情報紙「Square」、ホームページをご覧ください。

HPはこちら

地域子育てステーション事業

保育園では、親子で楽しく過ごす場や保護者同士の交流の場の提供と、子育て世帯が抱える悩みや不安、ストレスの軽減を図り、子育ての喜びを実感してもらうため、月1回、保育園が持っている子育てのノウハウを活かした子育てに関するイベントや相談を行っています。

申込は各保育園へ

参照 P60

実施園	区立保育園17園 （柳町・根津・お茶の水女子大学こども園を除く。）
対　象	区内在住の乳幼児と保護者
参加料	無料

※イベント内容等の詳細については、区報または区ホームページをご覧ください。
※お茶の水女子大学こども園では独自の地域子育て支援事業を実施しています。詳細はこども園ホームページをご覧ください。

幼児保育課 幼児保育係
☎03-5803-1189
シビックセンター12階南側

赤ちゃんひろば

親子で楽しくゆったりとした気分で遊べます。友達づくりや子育ての情報交換の場にご利用ください。

対象者	乳幼児とその保護者
開館時間	月曜日～土曜日　10:00～12:00 13:00～17:00

本郷児童館
☎03-5689-4570　本郷5-30-8

にこにこひろば

筑波大学附属大塚特別支援学校幼稚部では施設開放を行っています。

親子で一緒に遊べる場の提供、子育てやお子様の発達に関することを相談できる場を設けています。トランポリンやボールプールで一緒に遊びましょう。

対象者	未就学の障害のあるお子様とその保護者、または特別支援に興味のある親子
開館時間	水曜日　13:15～14:45 日程はHPをご覧ください。https://www.otsuka-s.tsukuba.ac.jp/

※登録の際、傷害保険にご加入いただく予定です。

筑波大学附属大塚特別支援学校
☎03-3813-5643　☎03-3813-5569　春日1-5-5
e-mail　nikoniko@otsuka-s.tsukuba.ac.jp

お子さんを預けたいとき

いっとき、安心して
バトンタッチできる情報を
お伝えします。

学校行事や、リフレッシュなどでお子さんを預けることもあるでしょう。
できるだけ信頼できるところに預けたい・・・
そんなご要望に応え、地域の情報をお届けします。

INDEX

ベビーシッター利用料助成制度 — P48
おうち家事・育児サポート事業 — P49
ふたごちゃん・みつごちゃん
家事・育児サポート利用料助成制度 — P50
ひとり親家庭子育て訪問支援券事業 — P51
一時保育事業 — P52
緊急一時保育事業 — P54
リフレッシュ一時保育事業 — P54
一時保育を実施している区内保育施設 — P55
病児・病後児保育事業 — P56
ファミリー・サポート・センター — P58
ショートステイ・トワイライトステイ事業 — P59
区立保育園・区立グループ保育室 — P60
区立認定こども園 — P61
私立保育園 — P61
小規模保育園 — P64
家庭的保育事業 — P65
事業所内保育所 — P65
東京都認証保育所 — P65
保育所案内アプリ — P65
区立幼稚園 — P66
幼保一元化施設・柳町こどもの森とは — P66
私立幼稚園 — P67
ここdeサーチ — P67
認可外保育施設を利用する保護者に対する保育料補助制度 — P68
保育園等第3子保育料助成 — P68
私立幼稚園等園児の保護者負担軽減補助金 — P68
国立幼稚園等園児の施設等利用給付 — P68
子育て支援事業利用料等助成制度 — P69

お子さんを預けたいとき

お子さんを預けたい時、気軽に相談してください

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

ベビーシッター利用料助成制度　有料　減免助成あり

東京都の事業を活用した、ベビーシッター利用料の一部を助成する制度です。

区への事前の申請はありません。区HP等をよくご覧いただき、ご利用・お支払いの後、受付締切日までに申請書類をご提出ください。

区HP

対象者	児童と同居し、文京区に住所を有する、以下のいずれかの保護者（保育認定は問いません） ●日常生活の突発的な事情や社会参加などにより、一時的に保育を必要とする方（保護者の残業や病気、自己実現、学校行事など、幅広い理由が対象） ●ベビーシッターを活用した共同保育を必要とする方（保護者と一緒にベビーシッターが共同で保育をする場合が対象）	
対象期間	令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)	
対象児童	0歳～6歳の未就学児	小学校1～6年生の病児・病後児
助成上限時間	児童1人につき年度あたり144時間 (多胎児の場合は288時間)	児童1人につき年度あたり16時間 (多胎児の場合は32時間)
助成上限金額	7時～22時　1時間2,500円（22時～翌7時　1時間3,500円） ※原則、申請ごとに、1時間未満切り捨て	
対象利用料	保育サービス利用料（税込） ※入会金、会費、オプション料、交通費、キャンセル料、保険料、その他これらに準じる費用は助成対象外です。 ※クーポンや福利厚生等を利用した場合は、その額を差し引いたあとの料金が助成対象となります。	
対象事業者	東京都が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 都HP	
保育基準	児童1人に対しベビーシッター1人による保育であること ※保護者がベビーシッターと共同で保育を行う場合は助成対象となります。 ※小学生以上の兄姉がいても、未就学児と同数のベビーシッターが配置されている場合は助成対象となります。	

子育て支援事業コールセンター　☎03-5803-1288
子ども施策推進担当　シビックセンター5階南側

おうち家事・育児サポート事業 有料 減免助成あり

家事・育児サポートの提供を希望する満3歳未満のお子さんを養育する家庭を対象に交付する「おうち家事・育児サポート券」を使用することで、区が指定した民間事業者の家事・育児サポートを一定の負担でご利用いただける事業です。

区HP

対象世帯	満3歳未満の乳幼児を養育する世帯 ※満3歳未満の乳幼児と同時に育児支援を行う場合に限り、小学校就学前の兄姉の育児支援も可能です。 ※多胎児を養育する世帯を除きます(満3歳未満の多胎児を養育する家庭は、ふたごちゃん・みつごちゃん家事・育児サポート利用料助成制度をお使いください)。
サポート提供場所	**文京区内のご自宅**
利用事由	育児支援又は家事支援が必要なときに、事由を問わず利用できます。 ただし、**保護者在宅時のみ**利用ができます(テレワーク等の就労目的の場合や常時別室にいる場合などは、「在宅」とはなりません)。
利用できないとき	次のいずれかに該当するときは、利用することができません。 ●ご家族で感染性疾患にかかっている方がいる場合 ●お子さんが病気の場合(サポート中に体調が悪くなった場合、状況によっては利用終了となります。)
サービス内容	**家事支援**:①炊事 ②洗濯 ③掃除 ④整理整頓 ⑤買い物 ⑥その他 **育児支援**:①子どものお世話 ②沐浴(満2か月未満) ③授乳・食事 ④同行援助 ⑤兄姉への養育 ⑥保護者との対話 **※対応可能なサポート範囲は提携事業者により異なります。**
交付枚数	**1世帯当たり、** **【0歳**児券】 出生から満1歳になる前日までの1年間で**40時間分(1時間券×40枚)** **【1歳**児券】 満1歳から満2歳になる前日までの1年間で**20時間分(1時間券×20枚)** **【2歳**児券】 満2歳から満3歳になる前日までの1年間で**20時間分(1時間券×20枚)** ※対象児童が複数いる場合、一番年少の児童を基準に交付します。 ※年齢が上がるごとにサポート券の申請が必要です。 ※年齢の区分ごとに2時間(2枚)の無料利用分があります。
利用時間の単位	1枚当たり1時間で**2・3・4時間**のいずれか ※派遣可能な曜日や時間帯は、提携事業者によって異なります。
提携事業者	区が指定した次の提携事業者の中から、利用する事業者をお選びください。 株式会社明日香 / 株式会社ミラクスmiraxsシッター / 株式会社テンダーラビングケアサービスライフソムリエール / 株式会社ベアーズ
利用料	1時間当たり:1,000円(最低利用時間:2時間～) ※育児支援の人数による料金の加算はありません。 **※年齢の区分ごとに2時間(2枚)の無料利用分があります。**

【0歳児用(見本)】

【1歳児用(見本)】

【2歳児用(見本)】

子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288
子ども施策推進担当
シビックセンター5階南側

ふたごちゃん・みつごちゃん家事・育児サポート利用料助成制度 有料

多胎児を養育する家庭が抱える、同時に2人以上の育児をすることに伴う、多胎児家庭特有の困難の解消を図るため、ベビーシッターを活用した共同保育、家事支援、産後ドゥーラのサポートを利用した利用料の一部を助成する制度です。

区HP

助成対象者	文京区に住所を有する、3歳未満の多胎児がいる世帯（保育認定は問いません。） ※産前は対象外です。
助成対象サービス	●ベビーシッター ●家事支援 ●産後ドゥーラのサポート ※入会金、年会費、月会費、オプション料、交通費、キャンセル料、保険料等の料金は助成対象外です。 ※事業者から請求される料金のうち、基本利用料（税込）のみが助成対象です。
助成内容	0歳（1歳誕生日の前日まで）：240時間 1歳（2歳誕生日の前日まで）：180時間 2歳（3歳誕生日の前日まで）：120時間 1時間2,700円を上限（原則、申請ごとに、1時間未満切り捨て） ※クーポンや福利厚生等の割引券等の併用はできますが、割り引かれた料金および時間等については助成の対象外です。
助成対象事業者	● 東京都が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 ● 一般社団法人　全国家事代行サービス協会認証事業者 ※東京都内に事業所をもつ認証事業者に限ります。 ● 一般社団法人　ドゥーラ協会認定者

※保護者不在時の児童の預かりはできません。
※同日同時間にベビーシッター利用料助成制度を利用した場合は助成対象外です。いずれかの事業を選択してご利用ください。

子育て支援事業コールセンター　☎03-5803-1288
子ども施策推進担当　シビックセンター5階南側

先輩ママ・パパからのメッセージ

“児童館（P36～39）・ひろば（P29、P32～33）を利用して”

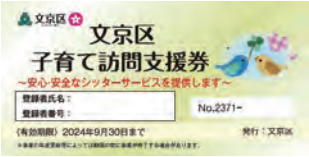
・妻が児童館やぴよぴよひろばなど利用させていただいており、とても雰囲気が良くて利用しやすいと話しておりました。児童館でもらった手形の紙を家に飾っています。
・子育てひろばを利用しました。ひろばの先生には心の支えになっていただき何度も救われました。歩く前の乳幼児は公園でも遊ばせにくいため、広い室内はとても助かりました。

ひとり親家庭子育て訪問支援券事業 有料

区内にお住まいの小学校6年生以下のお子さんがいるひとり親家庭を対象に、区が指定した事業者のベビーシッターサービスを所得に応じた負担額で利用できる事業です。

利用方法	区から子育て訪問支援券の交付を受けた後、直接、指定事業者へ登録の上、利用予約を行ってください。※要事前登録
保育対象	小学校6年生以下のお子さん
保育場所	区内の自宅
利用事由	休養、リフレッシュ、就労など事由を問わず利用できます。
交付枚数・利用回数（世帯あたり）	1世帯当たり24枚（12枚綴り×2冊） ※小学校6年生以下のお子さんが2人以上いる世帯・ひとり親になって2年以内の世帯は12枚追加（計36枚） ※10月1日～翌年9月30日の1年間 ※一時的な疾病や時間外勤務など緊急または一時的な援助が必要な理由で保育ができないときは、追加交付を受けることができます（当初交付枚数を含む120枚まで）。
利用時間	7時～22時　※1枚当たり4時間以内の利用・1回の利用は2時間以上 ※1日複数枚利用可
区指定事業者	㈱パソナフォスター　㈱ポピンズファミリーケア
利用料金	保育児童1人…所得階層に応じて1時間当たり300円～1,300円 （保育児童が1人増えるごとに1時間当たり100円加算）

子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288
子ども施策推進担当
シビックセンター5階南側



ワンポイントアドバイス

子育てひろば（P32～33）、ぴよぴよひろば（P29）は子どもを安心して遊ばせることができます。周りのお子さんの様子も見ているだけで楽しく、親も気分転換になります。遊んで帰るとよく寝てくれて助かります。

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

一時保育事業「キッズルーム」 有料 減免助成あり

お子さんを一時的にお預かりして保育します。

保育対象	満1歳から小学校就学前のお子さん ※当日、お子さんの具合が悪い時はお預かりできません。
利用方法	各施設にて受付、登録（親子面談）・利用の予約は利用日の2開所日前まで
受付時間	月曜日～金曜日　9:00～17:00　（祝日、年末年始を除きます。）
利用料金	区内在住　3時間2,400円以後1時間毎に800円加算 区外在住　3時間3,900円以後1時間毎に1,300円加算

空き状況公開サイト

❶ キッズルームシビック

☎03-5803-1396
FAX 03-5803-1858
シビックセンター3階北側

文京区施設マップ参照

アクセス

東京メトロ後楽園駅
都営地下鉄春日駅
各下車徒歩1分

区HP

保育日	月曜日～日曜日（年末年始、シビックセンター臨時休館日を除きます。）
保育時間	9:00～21:30の間の3時間以上8時間以内、1時間単位
利用定員	15名

❾ キッズルーム目白台

☎03-5395-9143
FAX 03-3941-3226
目白台3-18-7
目白台総合センター1階

文京区施設マップ参照

アクセス

東京メトロ有楽町線護国寺駅下車　徒歩8分
B-ぐる 目白台・小日向ルート
目白台運動公園下車　徒歩6分

区HP

MAP

保育日	月曜日～土曜日 （祝日、年末年始を除きます。）
保育時間	8:00～18:00の間の3時間以上8時間以内、1時間単位
利用定員	9名

⑳ キッズルームかごまち

☎03-3945-0272
FAX03-3945-0273
本駒込2-29-6
駕籠町小学校内

文京区施設マップ参照

アクセス

都営三田線千石駅下車 徒歩2分

B-ぐる 千駄木・駒込ルート
千石駅下車 徒歩3分

区HP

MAP

保育日	月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除きます。）
保育時間	8:00～18:00の間の3時間以上8時間以内、1時間単位
利用定員	9名

㉗ キッズルーム茗荷谷

☎03-6304-1312
FAX03-6304-1315
大塚1-4-1
中央大学茗荷谷キャンパス1階

文京区施設マップ参照

アクセス

東京メトロ丸ノ内線茗荷谷駅下車 徒歩2分

B-ぐる 目白台・小日向ルート
窪町小学校下車 徒歩3分

区HP

MAP

保育日	月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除きます。）
保育時間	8:00～19:00の間の3時間以上8時間以内、1時間単位
利用定員	9名

子育て支援事業コールセンター　☎03-5803-1288
子ども施策推進担当　シビックセンター5階南側

※詳細は各施設にお問い合せください。

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

緊急一時保育事業 有料 減免助成あり

保護者や家族の病気、出産などの理由により、保育できない状況になったときに、区立保育園で一時的にお預かりします。

実施園	区立保育園17園 (柳町・根津・お茶の水女子大学こども園を除きます。P60参照)
保育対象	生後4か月または満1歳～就学前のお子さん(区内在住)
利用日	日曜日、祝日、年末年始を除く毎日
利用時間	7:15～18:15
申込方法	電話で各保育園へ

幼児保育課幼児保育係
☎03-5803-1189
シビックセンター12階南側

※事前に保育園でお子さんと面接を受けていただきます。

リフレッシュー時保育事業 有料 減免助成あり

緊急一時保育の定員に空きがある場合に、利用の理由を問わず、一時的にお預かりします。

実施園	区立保育園17園 (柳町・根津・お茶の水女子大学こども園を除きます。P60参照)
保育対象	生後4か月または満1歳～就学前のお子さん(区内在住)
利用日	土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く毎日
利用時間	8:30～18:00(3時間以上8時間以内)
申込方法	電話で各保育園へ

幼児保育課幼児保育係
☎03-5803-1189
シビックセンター12階南側

※事前に保育園でお子さんと面接を受けていただきます。

おすすめスポット 4

～お散歩コース“小石川後楽園周辺”～

小石川運動場から東京ドームシティまで小石川後楽園に沿っての緑道はちょっとした散歩道です。天気の良い日に親子でのんびりお散歩してみてはいかがですか?

一時保育を実施している区内保育施設

お問合せ・申込は直接各施設へ

施設名	所在地	電話番号	保育年齢
赤門小規模保育園	本郷 3-30-8 熊野ビル 1 階	☎ 03-3868-3535	定員に空きのある保育年齢
キッズハーモニー・白山	白山 4-36-13	☎ 03-3942-6460	定員に空きのある保育年齢
キューピールーム新大塚園	大塚 4-46-5 アトラスアベニュー 文京大塚 1 階	☎ 03-6912-0010	定員に空きのある保育年齢
このえ本郷三丁目小規模保育園	本郷 5-25-16	☎ 03-3830-0927	定員に空きのある保育年齢
サンライズキッズ保育園白山園	白山 1-7-11 小澤第一ビル 1 階	☎ 050-5807-2203	定員に空きのある保育年齢
SOMPO スマイルキッズ 江戸川橋保育園	関口 1-45-15	☎ 03-5229-3007	定員に空きのある保育年齢
たんぽぽ保育園（バンビ）	本郷 7-3-1	☎ 03-3812-4091	生後 8 か月～ 2 歳児 クラス
文京ガーデンひかり保育園	小石川 1-1-7	☎ 03-3813-1188	定員に空きのある保育年齢
キッズパートナー文京関口	関口 1-20-6	☎ 03-5206-8770	定員に空きのある保育年齢
キッズパートナー文京千石	千石 1-18-19	☎ 03-5810-1750	定員に空きのある保育年齢
キッズパートナー文京本駒込	本駒込 1-11-15	☎ 03-5810-1635	定員に空きのある保育年齢
キッズパートナー文京駕籠町	本駒込 6-1-22 ヒューリックレジ デンス駒込 1 階	☎ 03-5940-6841	定員に空きのある保育年齢
白山ひかり保育園	白山 2-29-9	☎ 03-3818-1188	6 か月～就学前
こもれび保育園春日園	春日 1-11-18	☎ 03-3814-0202	0 歳児クラス～ 2 歳
ちいさいおうち小石川	小石川 5-38-2 クレストヒルズ 小石川 1 階	☎ 03-5844-6049	定員に空きのある保育年齢
ちいさいおうち大塚仲町	大塚 3-43-3 小石川 ハイツ星座 101	☎ 03-6902-9301	定員に空きのある保育年齢
ぽっかぽか保育室	本駒込 3-38-9	☎ 090-2635-7156	定員に空きのある保育年齢
ソラスト茗荷谷保育園	大塚 1-4-1	☎ 03-6902-9201	定員に空きのある保育年齢
洛和大塚みどり保育園	大塚 4-50-1（大塚 みどりの郷 1 階）	☎ 03-5395-0777	定員に空きのある保育年齢
アスク本駒込保育園	本駒込 2-1-23	☎ 03-5319-2511	定員に空きのある保育年齢

※事前登録の方法や利用できる日時・利用料・空き状況などは施設によって異なります。また、認可外保育施設についても一時保育を実施している場合がありますので、詳細については各施設にお問い合わせください。

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

病児・病後児保育事業 有料 減免助成あり

子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288
子ども施策推進担当
シビックセンター5階南側

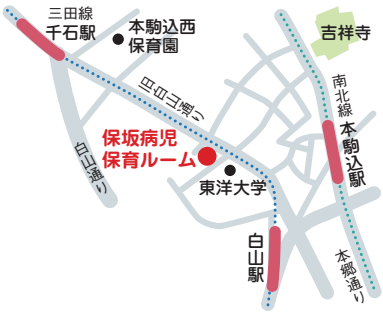
区内にお住まいの病中または病気回復期のお子さんを家庭で保育することができないとき、一時的にお預かりします。
※利用には事前に登録が必要です。
※予約システム、キャッシュレス決済を導入予定です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

区HP

④ 保坂病児保育ルーム

☎03-5976-0641
白山5-27-12
保坂こどもクリニック2階

MAP



保育対象	病中又は病気回復期の生後4か月～小学校3年生までのお子さん
利用日	月曜日～金曜日　8:30～18:00 (祝日、年末年始、医療機関の休業日を除きます。)
利用料	3,000円　夕方30分加算料金 300円
受付時間	月曜日～金曜日 (祝日、年末年始、医療機関の休業日を除きます。) 保坂病児保育ルーム　8:00～18:00 保坂こどもクリニック　18:00～19:00 (☎03-3946-0641)

⑪ 順天堂病後児ルーム「みつばち」

☎03-3813-5810
本郷2-9-9
ネオマイム御茶の水1階

MAP

保育対象	病気回復期の生後4か月～小学校3年生までのお子さん
利用日	月曜日～金曜日　8:00～18:00 (祝日、年末年始、医療機関の休業日を除きます。)
利用料	3,000円　朝・夕30分加算料金 各300円
受付時間	月曜日～金曜日　8:00～17:00 (祝日、年末年始、実施施設の休業日を除きます。)

㉔ 駒込病院
病児・病後児保育室「ろびん」

☎03-3823-1305
本駒込3-18-22
都立駒込病院保育棟2階

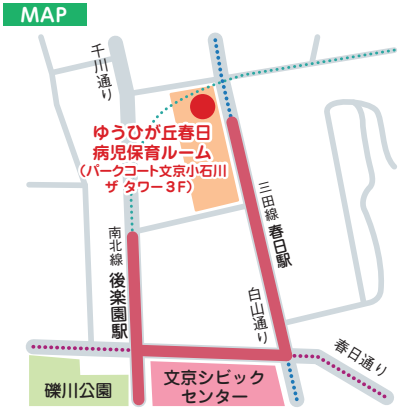
MAP

保育対象	病中又は病気回復期の生後4か月～小学校3年生までのお子さん
利用日	月曜日～金曜日　8:30～17:30 （祝日、年末年始、医療機関の休業日を除きます。）
利用料	3,000円
受付時間	月曜日～金曜日　8:00～17:30 （祝日、年末年始、実施施設の休業日を除きます。）

㉕ ゆうひが丘春日病児保育ルーム

☎03-3868-2714
小石川1-5-1
パークコート文京小石川 ザ タワー3階

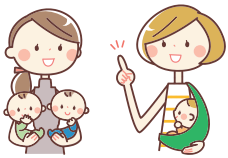
MAP



保育対象	病中又は病気回復期の生後4か月～小学校3年生までのお子さん
利用日	月曜日～金曜日　8:00～18:00 （祝日、年末年始、医療機関の休業日を除きます。）
利用料	3,000円　朝・夕30分加算料金各300円
受付時間	月曜日～金曜日　8:00～17:30 （祝日、年末年始、医療機関の休業日を除きます。）

ワンポイント アドバイス

はじめての子育ては不安がいっぱい。気になったら周りの人に話しをしてみましょう。そこから人と繋がって子育ての世界が広がりますよ。

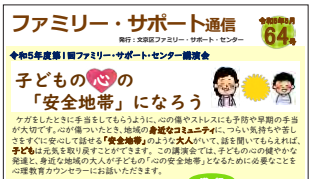


減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

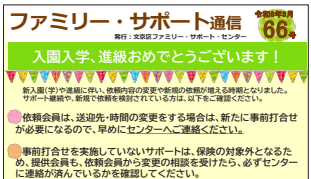
ファミリー・サポート・センター 有料 減免助成あり

地域の中で子育ての援助をできる方（提供会員）と受けたい方（依頼会員）が、協力しながら子育てをする会員制の事業です。

提供会員	原則、20歳以上の区内在住者（要講習会参加）
依頼会員	区内在住の生後4か月からおおむね12歳以下の子どもの保護者（要説明会参加）
具体的な援助の内容	●子どもの保育施設・学校等の送迎 ●保育施設・学校等の開始前および終了後の子どもの預かり
利用料	平日　1時間当たり800円～900円 土曜、日曜、祝日、年末年始　1時間当たり1,000円～1,100円


ファミリー・サポート通信 64号
令和5年度第1回ファミリー・サポート・センター講演会
子どもの心の「安全地帯」になろう
日時 令和5年6月15日(木) 14:00～16:00
場所 文京区民センター2A会議室
申込 ☎ 03-3812-3043
family@bunsyakyo.or.jp
締切 6月8日(木)
新型コロナウイルス感染症：簡易行に伴う対応について

ファミリー・サポート通信 65号
令和5年度第2回ファミリー・サポート・センター講演会
遊びながら「子どもの権利」を考えよう！
なんでやねん！すごく
12月2日(土)10:00～12:00
文京区民センター2A会議室(文京区本郷4-15-14 2階)
申込 メ切 11月27日(月)
☎ 03-3812-3043
family@bunsyakyo.or.jp
感染症や休園不良時はサポート中止です！！


ファミリー・サポート通信 66号
入園入学、進級おめでとうございます！
依頼会員は、送迎先・時間の変更をする場合は、新たに事前打合せが必要になるので、早めにセンターへご連絡ください。
事前打合せを実施していないサポートは、保険の対象外となるため、提供会員も、依頼会員から変更の相談を受けたら、必ずセンターに連絡が済んでいるかを確認してください。
依頼会員の注意点
・内容(曜日、時間、送迎先など)が保留の状態では、ご依頼を受け付けることができません。
・受付後の内容変更は、マッチングが成立するまで時間がかかる原因となるため、変更が生じないように内容が確定してからご相談ください。
・慎れ保育期間や習い事のお試し期間の送迎は、ご家族での対応をお願いします。安全にサポートするために行き渋るお子さんのサポートはお受けしていません。
体調不良時の対応について

※ファミリー・サポート通信は年3回発行しています。

⑬ 文京区社会福祉協議会

☎03-3812-3043
本郷4-15-14　文京区民センター4階

文京区施設マップ参照

子育てアドバイス

“マイペースで！”

比べたり、決めつけたり、気負いすぎたりせず、親子のふれあい、人とのふれあいの中で、のんびりあせらず、子育てを楽しみましょう。

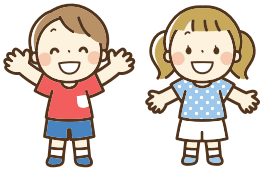
ショートステイ・トワイライトステイ事業 有料 減免助成あり

区内にお住まいの保護者の方が緊急かつ一時的にお子さんの保育ができなくなった場合に区が指定する福祉施設において短期的にお子さんを保育します。

利用予約は、利用日の2か月前からです。ただし、就労理由でトワイライトステイ利用の場合は、1か月前からの予約となります。

※利用料免除制度あり。下記にお問い合わせください。

子ども家庭支援センター家庭支援係
☎03-5803-1894
シビックセンター5階南側



文京総合福祉センターの専用室で、お子さんを保育します。保護者の方の出産や入院時等に加え、残業や出張などの仕事での利用もできます。

	子どもショートステイ	トワイライトステイ
保育対象	満2歳～小学校6年生	
利用定員	両事業を合わせて1日3名	
利用期間	同一利用理由で7日間（168時間）まで。 ※同月内の利用回数は、2回まで。 年度内の延べ利用日数は、28日まで。	日曜・祝日を除く、月～土曜日の17:00～22:00の1日単位で利用。 ※同月内の利用回数は、5回まで。
利用料	児童1人1日（24時間）　6,000円	児童1人1回　2,000円
利用方法	子ども家庭支援センターに空き状況を確認の上、申請書の提出が必要です。	

子どもショートステイ・トワイライトステイ
小日向2-16-15　文京総合福祉センター3階
地図参照 P33

二葉乳児院の居室またはショートステイ専用室で、お子さんを保育します。保護者の方の出産や入院などの緊急的な事由でご利用できます。（就労事由は利用不可）

保育対象	原則生後60日～満3歳未満の乳幼児
利用定員	1日1名
利用期間	同一利用理由で7日間（168時間）まで
利用料	児童1人1日（24時間）　6,000円
利用方法	子ども家庭支援センターに空き状況を確認の上、申請書の提出が必要です。

乳幼児ショートステイ
新宿区南元町4番地
二葉乳児院

お子さんを預けたいとき

区立保育園・グループ保育室・認定こども園・私立保育園

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

区立保育園（室）・認定こども園 減免助成あり

区立保育園

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
① 柳町こどもの森（柳町保育園）	小石川1-23-6	☎03-3811-0978	1歳～3歳
② 久堅保育園	小石川5-27-7	☎03-3811-0712	生後4か月～5歳
③ さしがや保育園	白山2-32-6	☎03-3811-3474	生後4か月～5歳
④ 千石保育園	千石1-4-3	☎03-3947-9220	生後4か月～5歳
⑤ 千石西保育園	千石3-15-15	☎03-3944-4688	生後4か月～5歳
⑥ 水道保育園	水道1-3-26	☎03-3812-2237	生後4か月～5歳
⑦ こひなた保育園	小日向1-21-1	☎03-3943-4457	1歳～5歳
⑧ 大塚保育園	大塚6-22-19	☎03-3943-1631	生後4か月～5歳
⑨ 青柳保育園	関口3-2-5	☎03-3941-4518	生後4か月～5歳
⑩ 目白台保育園	目白台1-5-1	☎03-3945-4220	生後4か月～5歳
⑪ 本郷保育園	本郷1-28-12	☎03-3812-2394	1歳～5歳
⑫ 向丘保育園	向丘1-3-11	☎03-3814-6755	生後4か月～5歳
⑬ 根津保育園	根津1-15-12	☎03-3827-2161	生後43日～2歳
⑭ 藍染保育園	根津2-34-15	☎03-3828-5509	1歳～5歳
⑮ しおみ保育園	千駄木2-27-8	☎03-3827-8229	生後4か月～5歳
⑯ 駒込保育園	千駄木3-19-17	☎03-3821-8800	1歳～5歳
⑰ 本駒込西保育園	本駒込2-9-16	☎03-3947-2906	生後4か月～3歳
⑱ 本駒込南保育園	本駒込3-11-14	☎03-3823-3247	生後4か月～5歳
⑲ 本駒込保育園	本駒込5-63-2	☎03-3822-3659	生後4か月～5歳

区立グループ保育室

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
⑳ グループ保育室こうらく	後楽1-7-7（後楽幼稚園内）	☎03-3818-4180	生後4か月～2歳

保育所案内アプリ

iOS 版　Android 版

区立認定こども園

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
㉑ お茶の水女子大学こども園	大塚2-1-1(大学南門付近)	☎03-5978-5127	生後4か月～5歳

幼児保育課 入園相談係
☎03-5803-1190　シビックセンター12階南側

文京区施設マップ参照

私立保育園　減免助成あり

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
① 慈愛会保育園	本郷4-12-5	☎03-3816-3715	生後43日～2歳
② たんぽぽ保育園	本郷7-3-1	☎03-3812-4091	生後43日～5歳
③ たんぽぽ保育園第三分園	湯島2-31-1	☎03-6240-0569	生後43日～5歳
④ どんぐり保育園	千駄木2-48-4	☎03-3828-8708	3歳～5歳
⑤ キッズハーモニー・白山	白山4-36-13	☎03-3942-6460	生後43日～5歳
⑥ まなびの森保育園茗荷谷	大塚3-20-5	☎03-3946-6670	生後43日～5歳
⑦ こころの保育園文京西片	西片2-1-1	☎03-5805-3911	1歳～5歳
⑧ 小学館アカデミー小石川保育園	小石川2-1-12	☎03-5805-1015	生後43日～5歳
⑨ SOMPOスマイルキッズ江戸川橋保育園	関口1-45-15	☎03-5229-3007	生後43日～5歳
⑩ 白山ひかり保育園	白山2-29-9	☎03-3818-1188	生後43日～5歳
⑪ 小学館アカデミー茗荷谷保育園	大塚1-4-15	☎03-5940-2566	生後43日～5歳
⑫ グローバルキッズ後楽二丁目園	後楽2-20-15	☎03-5684-3060	1歳～5歳
⑬ グローバルキッズ後楽二丁目園分園	後楽2-6-1	☎03-5684-1020	生後57日～2歳
⑭ アスク本駒込保育園	本駒込2-1-23	☎03-5319-2511	生後43日～5歳
⑮ ベネッセかごまち保育園	白山5-17-17	☎03-5940-2023	生後43日～5歳
⑯ ベネッセ千石保育園	千石4-45-2	☎03-5981-6816	生後43日～5歳
⑰ キッズガーデン文京春日	西片1-17-8	☎03-5615-8971	生後43日～5歳
⑱ グローバルキッズ新大塚園	大塚5-3-13	☎03-3947-5658	1歳～5歳
⑲ ポピンズナーサリースクール千駄木	千駄木2-16-7	☎03-5815-2151	生後43日～5歳
⑳ ハッピーマム茗荷谷	小石川5-4-1	☎03-5615-8877	生後43日～5歳
㉑ ちゃいれっく新大塚駅前保育園	大塚5-29-6	☎03-5940-3866	生後43日～5歳

私立保育園

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
22 同仁美登里保育園	目白台3-10-9	☎03-3941-8901	生後43日～2歳
23 本駒込プチ・クレイシュ	本駒込3-22-4	☎03-3823-5907	生後43日～5歳
24 保育所まぁむ東大前園	向丘1-16-26	☎03-6801-5660	生後43日～2歳
25 東京こども保育園	湯島2-29-1	☎03-5805-2318	生後43日～3歳
26 ミアヘルサ保育園ひびき湯島	湯島4-1-12	☎03-6801-8583	生後43日～5歳
27 にじのいるか保育園小石川	小石川1-24-3	☎03-6801-8228	生後43日～3歳
28 テンダーラビング保育園茗荷谷	大塚4-41-12	☎03-5981-8488	生後43日～5歳
29 ポピンズナーサリースクール本郷	本郷4-15-14(区民センター内)	☎03-3868-2947	生後43日～5歳
30 にじのいるか保育園千石	千石2-8-9	☎03-6902-1551	生後43日～5歳
31 えがおの森保育園・せんごく	千石1-29-4	☎03-3947-3702	生後4か月～5歳
32 富坂まきば保育園	小石川2-17-40	☎03-3868-3374	生後43日～5歳
33 モニカ茗荷谷駅前園	小石川5-3-2	☎03-5615-8798	生後43日～5歳
34 ソラストお茶の水第一保育園	湯島1-10-5	☎03-6801-5568	生後43日～3歳
35 ソラストお茶の水第二保育園	湯島1-10-5	☎03-3868-3969	1歳～5歳
36 テンダーラビング保育園千駄木	千駄木2-11-3	☎03-5842-1126	生後43日～5歳
37 クオリスキッズ駒込保育園	本駒込5-71-6	☎03-5832-9208	生後43日～5歳
38 テンダーラビング保育園小石川	後楽1-8-13	☎03-3868-3997	生後43日～5歳
39 にじのいるか保育園千石第二	千石3-39-15	☎03-6912-1525	生後43日～5歳
40 さくらさくみらい　小日向	小日向2-18-3	☎03-6902-2902	生後43日～5歳
41 モニカ本駒込園	本駒込3-20-3	☎03-5834-8361	生後43日～5歳
42 こどもヶ丘保育園本駒込園	本駒込4-42-14	☎03-5834-8633	生後43日～5歳
43 さくらさくみらい　護国寺	大塚6-37-5	☎03-6912-2303	1歳～5歳
44 茗荷谷ここわ保育園	小石川5-8-1	☎03-3868-0639	生後43日～5歳
45 大空と大地のなーさりぃ茗荷谷園	大塚3-27-1	☎03-5981-8921	生後43日～5歳
46 テンダーラビング保育園音羽	目白台3-4-14	☎03-6902-1855	生後43日～5歳
47 グローバルキッズ茗荷谷園	小石川5-38-11	☎03-3868-2625	生後57日～5歳
48 木下の保育園白山	白山2-15-12	☎03-5615-9985	生後57日～5歳
49 ソラスト小石川保育園	白山3-3-3	☎03-5615-8300	生後43日～5歳
50 さくらさくみらい　水道	水道2-14-10	☎03-6902-2139	生後43日～5歳
51 グローバルキッズ大塚四丁目園	大塚4-11-2	☎03-6902-2802	生後57日～5歳
52 キッズパートナー文京関口	関口1-20-6	☎03-5206-8770	生後43日～5歳

保育所案内アプリ

iOS 版　Android 版

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
53 こども𠮷丘保育園第二本駒込園	本駒込4-3-1	☎03-5834-2694	生後43日～5歳
54 どんぐり保育園ラゴム	根津2-33-17	☎03-5834-8638	生後43日～2歳
55 うぃず千駄木保育園	千駄木1-15-12	☎03-5842-1952	生後43日～5歳
56 AIAI NURSERY 新大塚	大塚6-23-9	☎03-5810-1725	生後43日～5歳
57 キッズパートナー文京千石	千石1-18-19	☎03-5810-1750	1歳～5歳
58 小石川ちとせ保育園	小石川2-4-12	☎03-5802-8817	生後43日～5歳
59 ちゃいれっく小石川保育園	小石川2-6-9	☎03-5615-9410	生後43日～5歳
60 文京白山雲母保育園	白山2-15-5	☎03-3830-1033	生後43日～5歳
61 千石すきっぷ保育園	千石1-5-15	☎03-5810-1640	生後57日～5歳
62 神田川ほとりに花咲く保育園	水道2-9-6	☎03-5810-1651	1歳～5歳
63 クオリスキッズ江戸川橋保育園	水道2-10-3	☎03-5981-9612	1歳～5歳
64 テンダーラビング保育園関口	関口2-4-11	☎03-5810-1821	生後43日～5歳
65 クオリスキッズ水道橋保育園	本郷1-14-7	☎03-3830-1550	生後43日～5歳
66 MIRATZ本郷第二保育園	本郷2-36-4	☎03-5615-9276	3歳～5歳
67 明日葉保育園西片園	西片1-8-15	☎03-3868-0289	生後43日～5歳
68 キッズパートナー文京本駒込	本駒込1-11-15	☎03-5810-1635	生後43日～5歳
69 このえ本駒込保育園	本駒込1-20-19	☎03-6912-2185	生後43日～5歳
70 にじいろ保育園千駄木	千駄木2-6-3	☎03-5834-2633	生後57日～5歳
71 このえ第二本駒込保育園	本駒込1-20-21	☎03-6912-1007	生後43日～5歳
72 本郷ちとせ保育園	本郷6-16-3	☎03-3815-5555	生後43日～5歳
73 文京ガーデンひかり保育園	小石川1-1-7	☎03-3813-1188	生後43日～5歳
74 クオリスキッズ小石川保育園	小石川2-2-6	☎03-5615-9515	生後43日～5歳
75 大空と大地のなーさりぃ文京千石園	千石4-2-15	☎03-6304-1548	生後43日～5歳
76 キッズラボ千石園	本駒込2-9-8	☎03-5981-8677	生後57日～5歳
77 ぽけっとランド本郷保育園	湯島2-20-10	☎03-5615-9230	生後57日～5歳
78 マジオひまわり保育園本郷	本郷2-18-11	☎03-6240-0814	生後57日～5歳
79 小石川ここわ保育園	小石川3-19-7	☎03-3830-0402	生後43日～5歳
80 ソラスト茗荷谷保育園	大塚1-4-1 (中央大学茗荷谷キャンパス内)	☎03-6902-9201	生後57日～5歳

幼児保育課 入園相談係
☎03-5803-1190　シビックセンター12階南側

文京区施設マップ参照

お子さんを預けたいとき

小規模保育園・家庭的保育事業・事業所内保育所・東京都認証保育所・保育所案内アプリ

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

小規模保育園 減免助成あり

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
❶このえ本郷三丁目小規模保育園	本郷5-25-16	☎03-3830-0927	1歳～2歳
❷キッズパートナー文京駕籠町	本駒込6-1-22	☎03-5940-6841	生後43日～2歳
❸ちいさいおうち小石川	小石川5-38-2	☎03-5844-6049	生後43日～2歳
❹サンライズキッズ保育園白山園	白山1-7-11	☎050-5807-2203	生後43日～2歳
❺キューピールーム新大塚園	大塚4-46-5	☎03-6912-0010	生後43日～2歳
❻MIRATZ目白台保育園	目白台2-13-2	☎03-5981-9263	生後43日～2歳
❼繭の糸おとわ小規模保育園	音羽1-1-7	☎03-6304-1138	生後4か月～2歳
❽みらいつばさ千駄木保育園	千駄木2-13-1	☎03-5834-7612	生後43日～2歳
❾赤門小規模保育園	本郷3-30-8	☎03-3868-3535	1歳～2歳
❿MIRATZ本郷保育園	本郷4-9-7	☎03-5615-9270	生後43日～2歳
⓫こどもヶ丘保育園本駒込小規模園	本駒込4-3-1	☎03-5834-7639	生後43日～2歳
⓬洛和大塚みどり保育園	大塚4-50-1(大塚みどりの郷1階)	☎03-5395-0777	生後43日～2歳
⓭ちいさいおうち大塚仲町	大塚3-43-3	☎03-6902-9301	生後43日～2歳
⓮MIRATZ白山保育園	白山1-32-4	☎03-3830-0726	生後43日～2歳
⓯ハッピーナーサリー千駄木小規模保育園	千駄木4-1-14	☎03-5842-1192	生後43日～2歳

幼児保育課 入園相談係
☎03-5803-1190 シビックセンター12階南側

文京区施設マップ参照

子育てアドバイス

“お散歩しましょう”

お天気の良い平日に、お子さんと近所をお散歩してみたらいかがでしょうか?町会掲示板には“町会からのご案内”、文京区掲示板には“これから開催される事業のご案内”が掲示されています。

近所の幼稚園や保育園を外から眺めてみても良いですね!区立幼稚園では園庭開放(P40・41)、児童館では楽しいプログラム(P36～39)を開催しています。

家庭的保育事業 減免助成あり

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
⑯ とことこ保育ルーム(吉成純子)	白山4-26-10-103	☎080-5888-3364	生後4か月～2歳
⑰ ぽっかぽか保育室(岩瀬昌子)	本駒込3-38-9	☎090-2635-7156	生後4か月～2歳
⑱ 家庭的保育室Sandy's(小堀奈央)	本駒込4-27-3-103	☎03-3822-8488	生後4か月～2歳
⑲ Nursery room Coco(金井朝子)	白山5-17-25	☎080-6636-6082	生後4か月～2歳
⑳ 家庭的保育室プチ・アンジュ(白石眞利子)	春日2-4-15	☎03-3812-2568	生後4か月～2歳

幼児保育課 入園相談係
☎03-5803-1190 シビックセンター12階南側

文京区施設マップ参照

事業所内保育所 減免助成あり

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
㉑ 国立大学法人 東京医科歯科大学 わくわく保育園	湯島1-5-45	☎03-5803-4654	生後57日～2歳
㉒ ちいさいおうち 春日とモーハウス	春日2-25-3	☎03-6801-5211	生後43日～2歳

幼児保育課 入園相談係
☎03-5803-1190 シビックセンター12階南側

文京区施設マップ参照

東京都認証保育所 減免助成あり

お問合せ・申込は直接各施設へ

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
① こもれび保育園春日園	春日1-11-18	☎03-3814-0202	生後57日～2歳

文京区施設マップ参照

保育所案内アプリ

自宅から近い保育所の情報や、入所申込の手続き、必要書類等、保育所入所のために必要となる情報を調べることができます。

幼児保育課 入園相談係
☎03-5803-1190 シビックセンター12階南側

保育所案内アプリ

iOS 版　Android 版

お子さんを預けたいとき

区立幼稚園

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

区立幼稚園 減免助成あり

お問合せ・申込は各幼稚園へ

毎年11月に翌年度4月入園児を募集します。区内在住の3歳～5歳児が対象となります。

なお、入園申込は、入園を希望される各幼稚園で受け付けます。

文京区施設マップ参照

※4月入園のみ**幼児保育課 入園相談係**で受け付けます。

園　名	所在地	電話番号
① 第一幼稚園	西片2-17-6	☎03-3811-0072
② 柳町こどもの森（柳町幼稚園）	小石川1-23-6	☎03-3811-0978
③ 明化幼稚園	千石1-13-9	☎03-3946-1706
④ 青柳幼稚園	大塚5-40-18	☎03-3947-4989
⑤ 根津幼稚園	根津1-14-2（根津小学校内）	☎03-3828-8703
⑥ 小日向台町幼稚園	小日向2-2-2	☎03-3947-0581
⑦ 本駒込幼稚園	本駒込4-35-15	☎03-3828-3200
⑧ 千駄木幼稚園	千駄木5-43-3	☎03-3823-4605
⑨ 後楽幼稚園	後楽1-7-7	☎03-3811-5041
⑩ 湯島幼稚園	本郷3-10-18（湯島総合センター内）	☎03-3814-9243

※在園児を対象に、月曜日から金曜日までの8:00から9:00までおよび教育課程終了後から18:00まで、預かり保育を実施しています。

幼保一元化施設・柳町こどもの森とは…

柳町こどもの森は、文京区立柳町幼稚園・柳町保育園において、就学前の乳幼児期に、1歳児から5歳児まで一貫した方針に基づき、発達段階に応じた教育・保育を実施する幼保一元化施設です。

文京区施設マップ参照

施設名称	対象年齢	区　分	実施内容
① 柳町保育園	1～3歳児		保育所保育を実施します。
② 柳町幼稚園	4・5歳児	基本保育	幼稚園教育を実施します。
		長時間保育	上記基本保育のほか、その前後の時間、土曜日及び長期休業中（夏休み等）に保育を実施します。

●柳町幼稚園の基本保育児は、他の区立幼稚園と同時に入園児を募集します。

●柳町保育園および柳町幼稚園の長時間保育児の入園申込は、他の保育園と同時に、**幼児保育課 入園相談係**（☎03-5803-1190）で受け付けます。

幼児保育課 入園相談係
☎03-5803-1190　シビックセンター12階南側

お子さんを預けたいとき

私立幼稚園 ここdeサーチ

減免・助成等については、P68・P69をご覧ください。

私立幼稚園 減免助成あり

お問合せ・申込は各幼稚園へ

文京区施設マップ参照

毎年11月に翌年度4月入園児を募集します。
入園申込は、入園を希望される各幼稚園で受け付けます。

園　名	所在地	電話番号
① 福寿幼稚園	小石川3-2-23	☎03-3811-3978
② 明照幼稚園	小石川4-12-8	☎03-3811-0166
③ 愛星幼稚園	白山2-37-3	☎03-3813-8617
④ 彰栄幼稚園	白山4-14-15	☎03-3941-1239
⑤ 共立大日坂幼稚園	小日向2-17-7	☎03-3941-5570
⑥ 貞静幼稚園	大塚1-2-10	☎03-3943-3711
⑦ 音羽幼稚園	大塚5-40-1	☎03-3941-0649
⑧ 聖園幼稚園	関口3-16-15	☎03-3941-8580
⑨ 日本女子大学附属豊明幼稚園	目白台1-18-14	☎03-5981-3852
⑩ 同仁美登里幼稚園	目白台3-10-9	☎03-3941-6630
⑪ 弓町本郷幼稚園	本郷2-35-14	☎03-3811-3075
⑫ 中央会堂幼稚園	本郷3-37-9	☎03-3812-0273
⑬ 文京学院大学文京幼稚園	向丘2-4-1	☎03-3813-3771
⑭ 東洋大学附属京北幼稚園	本駒込2-13-5	☎03-3941-7090
⑮ 大和郷幼稚園	本駒込6-9-7	☎03-3941-3620

※⑨日本女子大学附属豊明幼稚園は、募集時期が他園と異なるため、個別にお問い合わせください。

ここdeサーチ

知りたい地域の認定こども園や保育所、幼稚園などの情報を、お住まいの地域や最寄りの駅などから検索することができます。施設の詳細が地図情報とあわせて閲覧できます。

ホームページアドレス　※一部掲載されていない場合があります。

https://www.wam.go.jp/kokodesearch/ANN010100E00.do

ここdeサーチ

サイトの特徴

・保育所や幼稚園などの情報を地図とリンクして一括検索できます。
・スマートフォンなどの位置情報から、近くの施設が分かります。

助成・補助金

幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当
☎03-5803-1823 シビックセンター12階南側

認可外保育施設を利用する保護者に対する保育料補助制度

区内在住であり、区から「保育の必要性」の認定を受けた、認証保育所または認可外保育施設に通っている園児の保護者を対象とした保育料補助制度を実施しています。

保育園等第3子保育料助成

区内在住の3人以上の子どもを扶養する世帯で第3子以降の子が下記の条件に合致した場合に助成します。(認可保育所については、第2子以降は無償)

条　件	助成内容	お問合せ先
保育ママ※を利用	月額2万円を限度に助成	幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823
私立幼稚園に通い、年間を通じて(長期休暇中も含みます。)預かり保育を利用	預かり保育料を一部助成	

※保育ママ…「子ども・子育て支援新制度」に移行した家庭的保育者を除きます。

私立幼稚園等園児の保護者負担軽減補助金

私立幼稚園等に在籍する園児の保護者の負担を軽減するため、下記の補助を行っています。(別途、「子育てのための施設等利用給付認定」を受ける必要があります。)

補助金名	対　象	所得階層
入園時追加補助金	新たに私立幼稚園等へ入園した園児の保護者の方	なし
施設等利用費※	私立幼稚園等へ保育料等を納付している保護者の方	なし
保護者負担軽減補助金※		あり

※「子ども・子育て支援新制度」に移行した園を除きます。

国立幼稚園等園児の施設等利用給付

国立幼稚園等に在籍する園児の保護者を対象にした施設等利用費の給付を行っています。(別途、「子育てのための施設等利用給付認定」を受ける必要があります。)

子育て支援事業利用料等助成制度

前年度住民税非課税の世帯や生活保護を受けている世帯を対象として、各種子育て支援サービスを利用した際の保育利用料等の一部を助成し、経済的な負担の軽減を図ります。

対象事業	一時保育事業（キッズルーム）（P52・53）、ファミリー・サポート・センター事業（P58）、おうち家事・育児サポート事業（P49）、病児・病後児保育事業（P56・57）、ベビーシッター利用料助成制度（P48）
対象者	文京区在住で、対象事業利用日時点に前年度の住民税が非課税の世帯または生活保護を受けている世帯
補助率	**〈利用料の半額〉** 一時保育事業（キッズルーム）、ファミリー・サポート・センター事業、おうち家事・育児サポート事業 **〈利用料の全額〉** 病児・病後児保育事業（上限はありません。）、ベビーシッター利用料助成制度（児童1人あたり年度4万円まで） ※補助の対象となる経費は、利用事業ごとに異なります。
申請方法	各種保育サービスの利用した日の3か月後の末日までに、次の書類を提出してください。 1 前年度の住民税非課税証明書（コピー可）または生活保護受給証明書（原本） 2 文京区子育て支援事業利用料助成金交付申請書 3 利用日・利用時間等の内訳が分かるもの（コピー可） （児童利用票・承認通知書、活動報告書、保育日誌等） 4 領収書（コピー可）

子育て支援事業コールセンター　☎03-5803-1288
子ども施策推進担当　シビックセンター5階南側

先輩ママ・パパからのメッセージ

“自転車を利用するとき”ヒヤリとした経験

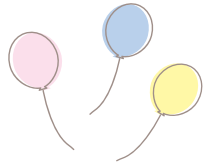
●他の自転車とぶつかりそうになった。
●荷物が重くてバランスを崩した。
●子どもが眠ってしまい、落ちそうになった。

アドバイス

●ヘルメット着用が努力義務になりました。
●「前抱き」で自転車に乗るのは交通違反です。「おんぶ」の場合は、首がしっかりとすわってから利用しましょう。
●子どもを乗せた状態では絶対に自転車から離れないようにしましょう。
●子どもが眠くなる時間帯は自転車の利用は控えましょう。
●車道と歩道の段差の乗り越えは、特に注意。
●携帯電話使用などによる片手運転は絶対にやめましょう。

産前産後の準備

お仕事編



赤ちゃんが生まれて、子育て支援サービスは利用していますか？
P15～P26をご覧になり、是非利用してみてください。
産休中は、赤ちゃんとゆったりじっくり過ごしてください。
赤ちゃんと一緒に外に出ることもおすすめです。“ともだちをつくろう（P27～P46）”には、親子で出かけられる場所、P102～P103では、文京区内の公園、P104では隣接区のおすすめスポットを紹介しています。
赤ちゃんと一緒に過ごす時間を楽しんでください。

仕事復帰の準備をするときの参考にしてください！

○妊娠中にお仕事関係の手続きは済みましたか？
“妊娠期応援シート（P6～P7）”参照

出産後には

○慣らし保育期間などを考慮して、職場復帰の時期を改めて検討する。

○保育園の情報を集め、保育園の見学に行ってみる。（幼児保育課に相談）

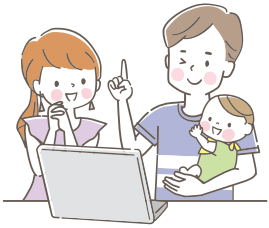
○保育所の利用申し込みをする。

○育児休業給付金を申請する。（原則勤務先経由）

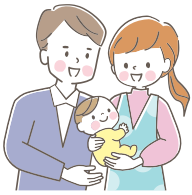
○産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る。（原則勤務先経由）

○職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う。

○職場復帰後の働き方を考える。（時短勤務や残業免除等について勤務先と相談しましょう）



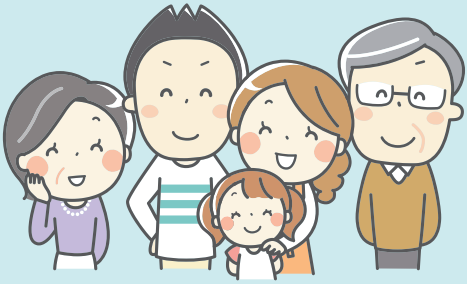
チェック ☞ **東京都 産業労働局 雇用就業部 労働環境課**



家庭と仕事の両立支援ポータルサイト
https://www.katei-ryouritsu.metro.tokyo.lg.jp/ikuji/

東京都TOKYOはたらくネット
https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/index.html

育児相談



あなたのまわりには、
話を聴いてくれる人が
たくさんいます。

子育て中は、『どうしよう…』と思い悩む時がたびたびあります。
“一人で思い悩まないで”子育ての先輩や相談員、
話を聴いてくれる人がたくさんいます。
あなたに合った相談の場所をみつけ、気軽に利用してみましょう。
気持ちが軽くなりますよ。

INDEX

子どもと家庭に関する相談 —— P72
子どもの発達と教育の相談 —— P72
区立保育園 乳幼児子育て相談 — P73
保健サービスセンターによる相談 — P73
子どもの最善の利益を守る法律専門相談 — P73
民生委員・児童委員／主任児童委員 — P74
東京都児童相談センター —— P74
電話教育相談・いじめ電話相談 — P74
母子父子家庭および女性の相談・支援 - P75
男女平等センター相談室 —— P75
男女平等センター相談室(SNS相談) — P75
文京区配偶者暴力相談支援センター — P75
子育てひろば —— P76
保育ナビゲーター —— P76
職員による子育てガイド —— P76

育児相談

わからないこと、困ったこと、ご相談ください

子どもと家庭に関する相談

子どもと家庭、子育てについて一人で悩まないで相談してみませんか?相談員がお話をうかがいます。まずはお気軽にお電話ください。(児童虐待に関する相談を含みます。)

対象者	区内在住の18歳未満の方とその保護者等
一般相談	月曜日～金曜日　9:00～17:00 (休日、年末年始等を除きます。) 電話または来所 (来所の場合は事前に電話等でご連絡ください。) (時間外は留守電対応になります。)

子ども家庭支援センター
☎03-5803-1109
シビックセンター5階

経済的な困りごとや生活上の様々な悩みを抱えている子育て世帯のご相談をお受けしています。

窓口相談 電話相談※	月曜日～金曜日　9:00～17:00(休日、年末年始等を除きます。) (※時間外は留守電対応になります。)
メール相談	区ホームページ相談専用フォームより受付

子ども応援サポート室
☎03-5803-1900

子どもの発達と教育の相談

●歩き出すのが遅い、ことばが遅い、あやしても笑わない、動きが激しく落ち着かない、友だちとうまく遊べない、保育園・幼稚園に行きたがらないなど、お子さんのことで気にかかっていることはありませんか?
お子さんの発達や教育についての悩みや心配事の相談を様々な専門職(心理、言語、運動機能等)がお受けします。

●相談のほか、通園(児童発達支援)・専門訓練等もあります。お気軽にご相談ください。

受付時間	月曜日～金曜日　第2・4土曜日 8:30～17:00 (休日、年末年始を除きます。)

⑭ 教育センター 総合相談室
☎03-5800-2594
湯島4-7-10
文京区施設マップ参照

区立保育園 乳幼児子育て相談

保育園長等が、乳幼児の子育てに関する様々な悩みについて、電話または面談による相談を行います。

※P60を参照し、各区立保育園にお問い合わせください。
（根津保育園・お茶の水女子大学こども園を除きます。）

幼児保育課 幼児保育係
☎03-5803-1189
シビックセンター12階南側

お問合せ・申込は各保育園へ

保健サービスセンターによる相談

以下の相談を受付しています。各会場にお問い合わせください。

育児相談

健康・発育・授乳・離乳食、歯等のご相談に、保健師（母子保健コーディネーター）・栄養士や歯科衛生士が応じます。

個別健康相談

産後のお母さんのからだのことや、ご家族の健康のこと等、心配なことがありましたらお電話でご相談ください。保健師（母子保健コーディネーター）が、ご相談に応じます。

保健サービスセンター
☎03-5803-1807
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所
地図参照 P9
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

子どもの最善の利益を守る法律専門相談

子どもの利益を守るための法律的な相談（離婚、養育費、面会交流等）について専門の弁護士がアドバイスします。

対象者	区内在住の18歳未満の方とその養育者
相談日	第2・第4火曜日　(1)10:00～　(2)11:00～ 第3木曜日　(1)18:00～　(2)19:00～ ※30分程度(年度内3回まで利用できます。)

子ども家庭支援センター
☎03-5803-1894
シビックセンター5階

相談場所	男女平等センター（本郷4-8-3） ※変更となる場合があります。予約時にご確認ください。
申込方法	相談日の前月20日より子ども家庭支援センターにて受付 ☎03-5803-1894 ※受付時間 月曜日～金曜日　9:00～17:00 （祝日、年末年始、臨時休館日を除く。）

民生委員・児童委員／主任児童委員

民生委員・児童委員／主任児童委員は、区や児童の関連機関と協力して、妊産婦・乳幼児の生活や、子どもたちが健やかに育つように見守り、その手助けをするという役割を担っており、子育てや児童問題の相談・個別援助、児童を取り巻く環境整備などの活動に取り組んでいます。（相談活動には守秘義務が課せられています。）P106と合わせてご参照ください。

お住いの地域の民生委員・児童委員／主任児童委員を紹介します。

福祉政策課 地域福祉係
☎03-5803-1202
シビックセンター11階北側

東京都児童相談センター

児童相談センターは、児童福祉法にもとづいて設置された相談機関です。
原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、本人、家族、学校の先生、地域の方々など、どなたでも相談できます。

相談時間	月曜日～金曜日　9:00～17:00 上記以外の時間帯については、児童相談所全国共通ダイヤル189で対応
電話相談	☎03-3366-4152（よいこに） 聴覚・言語障害者用FAX FAX 03-3366-6036
相談日	毎日（12月29日～1月3日を除きます。）
相談時間	月曜日～金曜日　9:00～21:00
	土・日・祝日　9:00～17:00

東京都児童相談センター
☎03-5937-2314
新宿区北新宿4-6-1
緊急連絡
☎03-5937-2330※
※平日夜間（17:45以降）
土・日・祝日（年末年始を含みます。）

4152（よいこに）電話相談

電話教育相談・いじめ電話相談

子どもの教育やいじめ等について、お子さんご本人や保護者の方からのご相談をお受けしています。匿名でも構いません。

電話教育相談	☎03-5800-2595 24時間受付・年中無休
いじめ電話相談	☎03-5800-2596 24時間受付・年中無休

教育センター
☎03-5800-2594
湯島4-7-10
地図参照 P72

母子父子家庭および女性の相談・支援

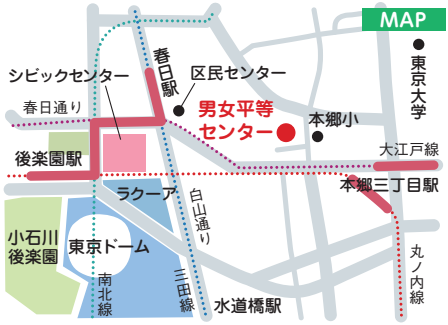
母子父子家庭や女性の生活、就労等の悩み、夫や恋人などからの暴力、職場などでのハラスメント、妊娠・出産などに伴う問題、離婚に伴う不利益等の女性の人権侵害にかかわる様々な相談も受け付けています。個人の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

生活福祉課
☎03-5803-1915
シビックセンター9階北側

男女平等センター相談室

自分自身の生き方、夫婦や親子などの家族関係、職場や地域などでの人間関係、SOGI(性的指向や性自認)や性(性被害)に関すること、パートナーからの暴力など、皆さんが抱える様々な問題を、専門のカウンセラーがサポートします。男性の相談も受け付けています。

相談日	月・水・金曜日 10:00～20:00(受付は19:00まで) ※祝休日・全館休館日、年末年始(12/28～1/4)を除きます。
方　法	来所相談、電話相談 〔予約制〕事前予約が必要です。上記相談日の受付時間内にお電話ください。
相談時間	1回50分まで
対　象	文京区在住・在勤・在学者



⑫男女平等センター内
☎03-3812-7149
本郷4-8-3
文京区施設マップ参照

男女平等センター相談室(SNS相談)

男女平等センター相談室と同様の相談を「LINE」から相談できます。

相談日	火・木・土曜日 14:00～20:00(受付は19:30まで) ※祝休日、年末年始(12/28～1/4)を除きます。

LINE ID「@bunkyo_soudan」

文京区配偶者暴力相談支援センター

DVに関する相談や支援機関の紹介、DV被害者相談の証明書発行等を行います。

文京区配偶者暴力相談支援センター
電話相談　☎03-5803-1945　月曜日～金曜日　8:30～17:15
(祝日、12月29日～1月3日、その他閉庁日を除きます。)

子育てひろば

●保護者と就学前の乳幼児が、一緒に安心して遊びながら、楽しい一時を過ごす場を提供します。
●育児の悩み、気になることはためこまずに聞いてみるのが育児を楽しくするコツです。
専門指導員が常時勤務しています。子育てについてお気軽にご相談ください。
●利用時間
・子育てひろば西片・水道・千石
月曜日～土曜日　10:00～16:00（祝日・年末年始を除きます。）
・子育てひろば汐見・江戸川橋
月曜日～日曜日　10:00～16:00（祝日・年末年始を除きます。）
※子育てひろば汐見・千石・江戸川橋の7月・8月の利用時間は10:00～17:00

ひろばの紹介（YouTube）

子育てひろば西片
地図参照 P32
☎03-3812-2575
西片1-8-15

子育てひろば汐見
地図参照 P32
☎03-3828-0880
千駄木2-19-23

子育てひろば水道
地図参照 P33
☎03-3812-2345
水道1-3-26（水道保育園内）
※対象年齢3歳未満

子育てひろば千石
地図参照 P33
☎03-3941-3931
千石1-4-3（3階千石児童館内）
※1階は千石保育園

子育てひろば江戸川橋
地図参照 P33
☎03-5940-2909
小日向2-16-15（文京総合福祉センター3階）

保育ナビゲーター

職員が保育ナビゲーターとして、保護者の就労形態等に合わせた保育サービスの情報提供や相談を行います。

幼児保育課 入園相談係
☎03-5803-1190
シビックセンター12階南側

職員による子育てガイド

職員が子育てガイドとなり、子育て支援サービスのご案内・相談窓口のご紹介をします。

子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288　月曜日～金曜日　8:30～17:00
子ども施策推進担当　シビックセンター5階南側

子育てSOS

知っておきたい!
子育ての“もしも”の
ときのために。

とっさの時、どうしてもパニックになりがちです。
そんなSOSの時、活用してください。
事前に読んでおくだけで、緊急時に役立ちます。

INDEX

子どもの誤飲事故が起こってしまったら ―― P78
電話相談 ―― P78
こどもの緊急ホームページ ―― P78
TOKYO子育て情報サービス ―― P79
休日診療の医療機関、調剤薬局 ―― P79
急病やけがのときは(救急告示医療機関) ―― P79
「#7119」東京消防庁救急相談センター ―― P80
東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談) ―― P80
豊島文京(平日準夜間)こども救急 ―― P80
児童虐待かなと思ったら ―― P81
育児にイライラや不安はつきもの
困ったら周囲の力を借りましょう ―― P82
児童虐待の4つのタイプ ―― P82

子育てSOS

早めのSOSが お子さんを守ります

子どもの誤飲事故が起こってしまったら

赤ちゃんが「はいはい」「つたい歩き」をするようになると、なんでも口に入れるようになります。お家の中には危険がいっぱい。親が目を離した「ほんのちょっとのすき」に誤飲がおこりやすくなります。洗剤、医薬品、化粧品、乾燥剤、園芸用品など、お子さんの手の届かないところにしまっておきましょう。

問合せに当たって

電話での情報提供には、正しく状況を伝えることが必要です。

- ●お子さんのお名前、年齢、性別、体重
- ●連絡者の電話番号
- ●発生状況（量、摂取経路、発生時刻）
- ●何を飲み込んだのか
- ●お子さんの状況

異物誤飲（プラスチック、石、ビー玉等）や食中毒、常用量での医薬品の副作用についての相談には応じていません。

公益財団法人日本中毒情報センター

※通話料のみで利用できます。

大阪中毒110番
☎072-727-2499（365日　24時間対応）

つくば中毒110番
☎029-852-9999（365日　24時間対応）

たばこ専用電話
☎072-726-9922（自動音声応答）
（365日　24時間対応）

※令和5年9月よりつくば中毒110番の対応時間が変わりました。

電話相談

東京都では、保健所などが閉庁する時間帯に、子供の健康・救急に関する相談に看護師や保健師等がお答えしています。また、必要に応じて小児科医師が対応しています。

※電話相談のため、医師が診断をするものではありません。

相談日	月曜日～金曜日　18:00～翌朝8:00 土・日・祝日、年末年始　8:00～翌朝8:00

子供の健康相談室（小児救急相談）：東京都
#8000（プッシュ回線の固定電話・携帯電話）
☎03-5285-8898

こどもの救急ホームページ

お子さんの体調が悪くなって夜間や休日などに救急外来を受診すべきかどうか迷った時に、判断の目安にしていただくために、日本小児科学会が作成しました。PCだけでなく平成25年4月からはスマートフォン・タブレット端末・携帯電話にも対応可能となり、また#8000に関する情報も閲覧できるようになりました。

対象年齢	生後1か月～6歳

日本小児科学会サイト
http://kodomo-qq.jp/

TOKYO子育て情報サービス

「妊娠と子育て」および「子供の事故防止と応急手当」に関する情報をインターネットで提供しています。

東京都福祉局ホームページ
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/ → 子供家庭 → 子育て支援 → TOKYO子育て情報サービス

休日診療の医療機関、調剤薬局

「区報ぶんきょう」の毎月25日号に休日医療のご案内が掲載されています。

文京区のホームページ
https://www.city.bunkyo.lg.jp/ → お役立ちリンク 休日・夜間診療 → 休日医療 → 今月の当番医

急病やけがのときは（救急告示医療機関）

受診の際には必ず電話確認をしましょう。

救急告示医療機関名	所在地	電話番号
東京健生病院	大塚4-3-8	☎03-3944-6111
日本医科大学付属病院	千駄木1-1-5	☎03-3822-2131
東京都立駒込病院	本駒込3-18-22	☎03-3823-2101
順天堂大学医学部附属順天堂医院	本郷3-1-3	☎03-3813-3111
東京大学医学部附属病院	本郷7-3-1	☎03-3815-5411
東京医科歯科大学病院	湯島1-5-45	☎03-3813-6111
医療法人社団大坪会東都文京病院	湯島3-5-7	☎03-3831-2181

「#7119」東京消防庁救急相談センター

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 急な病気やけがで迷ったら

#7119（携帯電話・PHS・プッシュ回線）
救急医療案内・救急相談（24時間対応）
ダイヤル回線　☎03-3212-2323

東京版救急受診ガイド

病気やけがの緊急度や受診する時期・科目をパソコンや携帯電話などで確認できる「東京版救急受診ガイド」を東京消防庁ホームページで提供しています。

スマートフォンからはこちら

携帯電話からはこちら

東京都「子供の健康相談室」（小児救急相談）

急な子どもの病気やけがにどう対応したらよいのか、病院の診察を受けた方がいいのかなど判断に迷った時に、看護師や保健師、必要に応じて小児科医師が電話で相談に対応します。

※電話相談のため、医師が診断をするものではありません。

#8000（プッシュ回線・携帯電話）　ダイヤル回線からは　☎03-5285-8898
相談受付時間：月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除きます。）　：18:00～翌朝8:00
土・日・祝日、年末年始　：　8:00～翌朝8:00

豊島文京（平日準夜間）こども救急

15歳（中学生）以下のお子さんの急な発熱や腹痛など、入院を必要としない救急診療を行います。初期救急診療のため、定期的な通院治療はできません。

都立大塚病院1階　救急外来診療室
☎03-3941-3211（代表）
豊島区南大塚2-8-1
月曜日～金曜日（祝日、12月29日～1月4日を除きます。）　20:00～23:00

児童虐待かなと思ったら

児童虐待は子どもの人権を否定し、心身に深刻な影響を与えます。
虐待をしてしまう親や家族等は、子育ての悩みや周囲からの孤立など、様々なストレスや葛藤をかかえています。ひとりで悩まないで相談してください。

子ども家庭支援センター
☎03-5803-1109　シビックセンター5階
月曜日～金曜日　9:00～17:00　※時間外は留守電対応になります。

東京都児童相談センター
☎03-5937-2314　新宿区北新宿4-6-1
月曜日～金曜日　9:00～17:00
※上記以外の時間帯については児童相談所全国共通ダイヤル189で対応
平日夜間（17:45以降）　土・日・祝日（年末年始含みます。）
緊急連絡　☎03-5937-2330

児童相談所虐待対応ダイヤル（通話料無料）
虐待かもと思ったら **☎189（いちはやく）**
年中無休:24時間対応　※一部のIP電話からはつながりません。

児童虐待に関する相談・情報を受けています。
「おかしいな」と思われたら迷わず相談・連絡してください。
※相談・連絡した方が特定されないように秘密は守られます。

緊急の場合は110番通報
又は、東京都児童相談センター ☎03-5937-2314 へお願いいたします。
（緊急連絡　☎03-5937-2330）

ワンポイント アドバイス

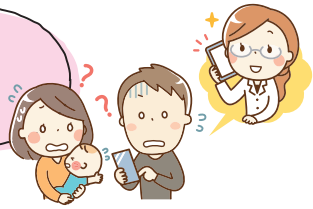
地域の民生委員・児童委員／主任児童委員もお話をうかがいます（P74、P106）。
相談内容や、個人情報を漏らすことはありません。安心してご相談ください。

子育て アドバイス

“だいじょうぶ だいじょうぶ”

日々の生活の中での心配事、一人で抱え込んでいませんか?子育て中の悩み、誰もが同じように悩んでいるものなのです。話を聴いてくれる人はたくさんいます。話をすると気持ちが軽くなりますよ。

育児にイライラや不安はつきもの
困ったら周囲の力を借りましょう



たとえ、しつけのためだと大人が思っていても、子どもに苦痛や不快感を与える行為である体罰等は、子どもの心や体に傷をつけ、子どもの成長・発達に悪影響を及ぼすといわれています。

でも、親の思いどおりにならないのが育児です。ついつい大声で怒鳴ったり、思わず叩いてしまうことがあるかもしれません。

そんな時、一人で思い悩まず、自分の気持ちを誰かに話してみましょう。家族や友人などの身近な人や、区役所の相談窓口、保健師などの専門家に相談してみるのも良い方法です。少し勇気が必要かもしれませんが、きっと解決のヒントが見つかることでしょう。大切なことは、一人で抱え込まないことです。

また、あなたの近くでそんな悩みを持っている人がいたら、相談するようアドバイスをしてください。

児童虐待の4つのタイプ

身体的虐待	殴る、蹴る、叩くなど直接的な暴力行為。冷水を浴びせる、長時間正座を強要するなど。また、乳幼児の場合、激しく体を揺さぶるなどの行為も含まれる。
性的虐待	性的な行為やいたずら、性的関係を強要する行為。わいせつな画像をみせるなど間接的なものも含まれる。
ネグレクト（養育の放棄）	必要な衣食の世話をしない、病気やけがなど治療や検査が必要なのに医者にみせない、家に閉じ込めて学校、保育園に行かせないなどの行為。
心理的虐待	暴力的な言葉や差別的言葉を浴びせる、話しかけられても無視するなどの行為。また、子どもの目の前で保護者がけんかする、きょうだい間で差別するなど、子どもの心を傷つける行為。子どもの前での夫婦げんかも心理的虐待になります。

医療機関

MEDICAL INSTITUTIONS
医疗机构　의료기관

急な発熱、ひきつけ、
夜間の病気等の時に、
子育ての必須情報です。

子どもはさっきまで元気に遊んでいたと思ったら、
急に発熱したり、具合が悪くなることがあります。
そんな時のためにぜひ知っておきたい、
緊急時に対応してくれる医療機関の情報をお届けします。

INDEX

外国語による医療機関案内 ―― P84
医療機関、薬局の公的検索システム「医療情報ネット」 ―― P84
かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう ―― P85
文京かかりつけマップ／医療機関情報検索システム ―― P85
東京都保健医療情報センター ―― P85
小児科一覧 ―― P86
小児歯科一覧 ―― P87
おすすめスポット5 ―― P91
STOP！子どもの事故 ―― P92

医療機関

普段から備えておきましょう

外国語による医療機関案内
TELEPHONE INFORMATION SERVICES ON MEDICAL INSTITUTIONS

In case you cannot find a hospital when you are ill or injured, please contact the telephone information services.

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
相談日時　毎日9:00～20:00
☎03-5285-8181
対応言語　英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語

Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center ("HIMAWARI")
Every day　9:00～20:00
Telephone ☎03-5285-8181
Languages＝English, Chinese, Korean, Thai and Spanish

東京都医疗机构服务指南「Himawari」
每天　9:00～20:00
电话　**☎03-5285-8181**
服务语种＝英语・中文・韩语・泰语・西班牙语

도쿄토 의료기관　안내서비스「히마와리」
매일　9:00～20:00
전화　**☎03-5285-8181**
대응언어＝영어・중국어・한국어・태국어・스페인어

医療機関・薬局の公的検索システム「医療情報ネット」

「医療情報ネット」はパソコンやスマートフォンで、全国の医療機関・薬局について検索・情報収集ができるサービスです。

さまざまな検索方法で東京都の医療機関を探すことができます。お気に入りに登録して日頃から活用できるようにしておくと便利です。

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

医療情報ネット

かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう

かかりつけの先生は、日頃から健康について相談にのってくれたり、体の調子が悪くなったときに安心して診てもらえる身近な頼もしいホームドクターです。

文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口	**☎03-6912-0810** 月曜日～金曜日　10:00～16:00 （祝日・12月29日～1月3日を除きます。）
文京区地域包括ケア歯科相談窓口	**☎090-4544-8020** 月曜日～金曜日　11:00～16:00 （祝日・8月13日～16日・12月29日～1月4日を除きます。）

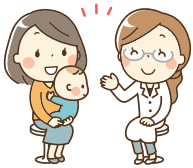
文京かかりつけマップ／医療機関情報検索システム

お子さんが小さいうちから、かかりつけ医・歯科医・薬剤師を持つことが大切です。自宅の近くで探す時などに便利なガイドブック・システムです。

文京かかりつけマップ配布場所
保健サービスセンター、地域活動センター、図書館等

https://carepro-navi.jp/bunkyo

医療機関情報検索システム



東京都保健医療情報センター

お問合せの時間に診療を行っている都内の医療機関を自動応答システムまたはオペレーターで案内しています。

医療機関案内　ひまわり	**☎03-5272-0303**（24時間案内）
保健医療福祉相談	**☎03-5272-0303** 月曜日～金曜日　9:00～20:00 （祝日・12月29日～1月3日を除きます。） 保健医療福祉に関する問合せに相談員が応じます。 面接相談（要予約）も行っています。

医療機関の紹介

小児科一覧

医療機関名	所在地	電　話
小石川医院	春日2-10-18	☎03-3816-3151
文京春日こどもクリニック	小石川1-5-1　パークコート文京小石川ザ・タワー3F	☎03-3813-6060
小石川柳町クリニック	小石川1-13-9　クリオ文京小石川103	☎03-5805-3749
千晶こどもクリニック	小石川1-24-3	☎03-3868-0703
後楽園駅前診療所	小石川2-6-5　小石川2丁目ビル1F	☎03-6801-8191
三橋医院	小石川4-20-1　イトークリエイトビル6F	☎03-3816-3284
森こどもクリニック	小石川5-40-21	☎03-5803-7887
澤田こどもクリニック	白山1-33-16　パークコートプレイス2F	☎03-5840-7838
中野小児科内科	白山1-33-23　ベルメゾン文京白山1F	☎03-5805-8551
保坂こどもクリニック	白山5-27-12	☎03-3946-0641
近藤クリニック	千石4-3-16	☎03-3944-1820
水間クリニック	千石4-8-1	☎03-5976-7350
石原医院	小日向1-6-6	☎03-3941-8526
伝通院クリニック	小日向4-6-18　ステラメゾン茗荷谷201	☎03-6912-1565
吉村小児科	大塚2-18-6	☎03-3943-3806
茗荷谷キッズクリニック	大塚3-1-6　ラ・トゥール小石川B1F	☎03-5976-3077
松平小児科	関口1-15-9	☎03-3267-4077
すずき医院	目白台1-23-7-101	☎03-3941-1590
きたなかこども成長クリニック	本郷2-37-6-4F	☎03-3817-0976
タツノ内科・循環器科	本郷5-1-16　B1F	☎03-5800-0203
御茶ノ水ファミリークリニック	湯島1-9-14　プチモンドお茶の水8F	☎03-5844-1401
東都文京病院	湯島3-5-7	☎03-3831-2181
大塚診療所	湯島3-31-6	☎03-3831-2294
清家クリニック	湯島3-38-13　坂東ビル2F	☎03-3831-2438
細部小児科クリニック	根津2-14-11　Tツウィンズビル2F	☎03-6303-3162
似島クリニック	根津1-19-11	☎03-3827-1181
団子坂ひろせ小児科	千駄木1-23-6-202	☎03-3823-4970
千駄木子どもクリニック	千駄木3-48-5	☎03-5834-7012
にわ医院	千駄木4-8-12	☎03-3824-0482
森谷医院	千駄木5-43-11	☎03-3821-0128

医療機関名	所在地	電　話
グリーンコート内科クリニック	本駒込2-28-10　文京グリーンコートイーストウイング3F	☎03-5977-3820
動坂クリニック	本駒込4-42-4	☎03-3822-5605
本駒込こどもクリニック	本駒込5-15-10	☎03-5842-1127
松本医院	本駒込5-41-11　青木ビル1F	☎03-5832-9518
近藤医院	本駒込5-60-6	☎03-3821-1804
橋本こどもクリニック	本駒込6-4-2　平和ビル1F	☎03-3943-6333

小児歯科一覧

医療機関名	所在地	電　話
飯田橋エトワール歯科医院	後楽2-1-8　エトワール飯田橋1F	☎03-3830-1500
文京いわぶち歯科・矯正歯科	後楽2-19-14　グローリアスⅢ1F	☎03-3813-3918
後楽園デンタルオフィス	後楽2-19-16　ベルコリンヌ岡島1F	☎03-5840-9679
講道館ビル歯科・口腔外科	春日1-16-30　講道館ビル本館7F	☎03-3813-1137
笹川歯科医院	小石川1-5-1　パークコート文京小石川ザ・タワー207	☎03-3811-0302
高木デンタルクリニック	小石川1-8-7　AKAビル1F	☎03-3815-6725
のぶもり歯科	小石川1-12-10　ドリーム小石川1F	☎03-3815-6788
富沢歯科クリニック	小石川1-13-11岩井ビル3F	☎03-3813-4063
池田歯科医院	小石川1-16-6　サンクタス小石川101	☎03-5684-4184
河野歯科医院	小石川1-16-11　アイビス1F	☎03-3811-5456
えり春日デンタルクリニック	小石川2-2-13　ザ・パークハウス小石川後楽園1F	☎03-3868-0654
ワイズデンタルオフィス	小石川2-25-10　パークホームズ小石川101	☎03-6801-9505
文秀歯科医院	小石川3-1-24　K-WING1B	☎03-3815-2692
歯科医院 デンタル小石川	小石川4-5-6　フォーラム小石川202	☎03-3817-0888
時岡歯科医院	小石川4-13-16	☎03-5684-3668
朝比奈歯科医院	小石川4-20-1　小石川イトークリエイトビル2F	☎03-3814-7096
吉澤歯科クリニック	小石川4-20-3　ベルスクエア小石川2F	☎03-5684-8141
文京歯科医院	小石川4-20-5　グリーンヒル小石川2F	☎03-3811-3994
鍋山歯科クリニック	小石川4-21-4　小石川安田ビル2F	☎03-3868-3388
茗荷谷歯科クリニック	小石川5-3-3　エイトビル1F	☎03-3814-7644
チエデンタルクリニック	小石川5-4-2　リジェネス小石川fb201	☎03-6240-0418
渡辺歯科医院	小石川5-12-11	☎03-5684-4775
土居歯科クリニック	白山1-7-11　小沢ビル2F	☎03-5800-1033
白山きりん子ども矯正歯科	白山1-31-7　白山下ビル2F	☎03-6801-8057
広野歯科クリニック	白山1-33-8　朝日白山マンション107	☎03-3813-1182

医療機関名	所在地	電　話
佐藤歯科医院	白山3-6-3	☎03-5689-3010
白山歯科医院	白山5-1-3　東京富山会館ビル2F	☎03-3816-7007
今井歯科医院	白山5-14-5	☎03-3941-2768
片桐デンタルオフィス千石	白山5-17-20　プラティーク白山1F	☎03-6902-1847
千石ひかり歯科	千石2-21-3	☎03-6902-1353
飯島歯科医院	千石4-13-6	☎03-3941-7605
山川歯科医院	千石4-36-19	☎03-3941-8513
船崎歯科医院	千石4-39-4	☎03-3941-8912
いなだ歯科医院	千石4-44-9	☎03-3942-8148
小日向台町歯科	小日向3-7-4　メゾンたかむら1F	☎03-5395-6480
岩佐歯科クリニック	小日向4-4-3　カーネ小日向101	☎03-3946-6480
佐藤歯科医院	小日向4-5-10　小日向サニーハイツ2F	☎03-3944-6716
坪田デンタルクリニック	小日向4-7-14	☎03-6304-1511
加賀谷歯科医院	大塚3-6-13　グランドメゾン茗荷谷1F	☎03-3945-1184
小家歯科医院	大塚3-10-3　高田ビル2F	☎03-3946-8308
氷川下セツルメント歯科	大塚3-36-7	☎03-3944-1321
石川歯科医院	大塚3-38-4	☎03-3946-8697
なかまち歯科クリニック	大塚4-45-10	☎03-5940-2110
大塚くすのせ歯科	大塚5-9-2　新大塚プラザ101	☎03-5981-8648
西村歯科医院	大塚6-17-2　シャルム・ドゥ・タナカ102	☎03-5940-2021
鈴木歯科医院	大塚6-35-5	☎03-3943-8868
さやかデンタルクリニック	関口1-8-6　メゾン文京関口Ⅱ101	☎03-6265-0418
高橋歯科医院	関口1-17-4	☎03-3268-7890
吉田歯科クリニック	関口1-24-4　タキザワハウス2F	☎03-3267-5525
ヒトミ歯科	関口1-24-6　朝日関口マンション102	☎03-6280-8779
あかし歯科医院	関口1-47-12　江戸川橋ビル1F	☎03-3268-2688
伊藤歯科	関口1-48-7　マツダビル1F	☎03-5229-4016
江戸川橋菊地歯科医院	関口1-48-9　関口RAビル1F	☎03-6280-7250
鈴木歯科医院	目白台1-9-9	☎03-3941-2539
三井歯科クリニック	目白台1-23-7　グリーンヒルズ目白台102	☎03-5395-1945
入野歯科医院	目白台2-1-2	☎03-3945-8662
千葉歯科医院	目白台2-6-12	☎03-3941-3689
石原奈保歯科クリニック	音羽1-2-18　ネオマイム文京音羽102	☎03-3943-8846
おかのデンタルクリニック	音羽1-15-12　東急ドエルアルス音羽1F	☎03-5977-7227
山口歯科医院	音羽1-17-13	☎03-5395-5553
もりた歯科クリニック	音羽1-21-12　ストーク音羽100	☎03-3943-8241

医療機関名	所在地	電　話
志賀歯科医院	音羽1-23-22-2F	☎03-3941-5478
佐久間歯科医院	音羽2-2-2　アベニュー音羽101	☎03-3941-0280
ミューズ矯正歯科	音羽2-11-19　オトワKSビル3F	☎03-3944-5020
ほしの歯科	音羽2-11-21　ライオンズマンション護国寺第3-102	☎03-6304-1188
医)誠羽会 三羽歯科医院	本郷1-19-6　田中水道橋ビル1F	☎03-3811-6487
岡地歯科医院	本郷1-23-6	☎03-6240-0080
医)憲清会 堀江歯科クリニック	本郷2-13-10　湯浅ビル2F	☎03-3811-8844
大野歯科医院	本郷2-25-14　第1ライトビル101	☎03-3813-8281
ファミリー歯科医院	本郷2-26-11　種苗会館4F	☎03-3816-6474
すみれ矯正歯科　本郷	本郷2-40-7　YGビル2F	☎03-6240-0139
須川歯科医院	本郷2-40-9　小林ビル6F	☎03-3816-5756
サッカー通りみなみデンタルオフィス	本郷3-12-9	☎03-6801-5495
文京瀧田歯科医院	本郷3-15-1　美工本郷ビル2F	☎03-5615-8424
和久本歯科医院	本郷3-43-14　グランドメゾン本郷3丁目101	☎03-3811-4407
タク歯科クリニック	本郷4-1-3　明和本郷ビル2F	☎03-6801-5584
歯科真砂診療所	本郷4-5-9　ダイアパレス真砂マンション202	☎03-3811-8655
平井歯科医院	本郷4-17-9　平井ビル3F	☎03-3812-1155
ひきた矯正歯科	本郷4-24-8　春日タワービル5F	☎03-6240-0364
よしむら歯科医院	本郷4-34-10	☎03-3817-0118
本郷こしきや歯科	本郷4-37-15　ブラウンハウス1F	☎03-5615-8217
デンタルオフィスKEN	本郷5-23-11　林華ビル2F	☎03-3817-6609
松岡歯科医院	本郷5-28-5　松岡ビル2F	☎03-3811-7682
本郷三浦歯科医院	本郷5-30-20　サンライズ本郷1F	☎03-6801-8281
依田歯科医院	湯島1-2-12　ライオンズプラザお茶の水104	☎03-3253-8841
北村歯科医院	湯島1-7-9　内山ビル201	☎03-3813-8194
湯島佐藤歯科	湯島2-16-9　ちどりビル102	☎03-3813-0648
田中充歯科クリニック	湯島2-17-9　ビネスト湯島1F	☎03-5800-4050
湯島歯科医院	湯島2-33-1　NXビル3F	☎03-3836-2031
中島矯正歯科クリニック	湯島2-33-1　NXビル1F	☎03-3831-3672
ゆかりデンタルクリニック	湯島3-14-8　加田湯島ビル2F	☎03-3837-8784
石神歯科医院	湯島3-16-10　徳和ビル2F	☎03-3835-0648
山崎健幸歯科クリニック	湯島3-26-11　YMビル1F	☎03-3834-4618
重見歯科医院	湯島3-35-9　渡辺ビル2F	☎03-3835-7212
小平歯科医院	西片1-2-4	☎03-3811-2303
春日駅前デンタルクリニック	西片1-15-15　KDX春日ビル1F	☎03-6240-0108
グリーン歯科医院	西片1-11-13　西片グリーンハウス107	☎03-5800-3585

医療機関名	所在地	電　話
東大前ひろた歯科クリニック	西片2-1-4	☎03-3817-7077
土居歯科医院	西片2-9-4	☎03-3811-2319
ナミキ歯科医院	西片2-15-13　デルクナーベWATANABE 1F	☎03-5842-5877
東大前歯科クリニック	向丘1-1-16　朝日堂ビル201	☎03-3814-1082
かなデンタルクリニック	向丘1-10-6　コスモ文京向丘102	☎03-5800-6480
吉野歯科クリニック	向丘1-13-5　シーアイマンション本郷向丘101	☎03-3813-7747
向丘歯科医院	向丘2-3-8　ニュー本郷マンション204	☎03-3812-0029
田中歯科医院	向丘2-17-18	☎03-3821-3351
こいずみ矯正歯科	根津1-4-4　河内ビル301	☎03-3824-4182
ミルキー歯科クリニック	根津1-16-8　ヴィルヌーブ文京根津101	☎03-5832-9522
辻村歯科医院	根津1-22-10　メセナビル2F	☎03-5814-8148
ニコライ歯科	根津1-23-9　プレジデントハイツ根津2F	☎03-3827-9823
医)聡真会 マミ歯科クリニック	根津1-27-4	☎03-3828-3888
瓜生歯科医院	根津2-16-8　トミタビル2F	☎03-3823-0530
根津すずらん歯科	根津2-28-5　ディアハイム根津101	☎03-5834-8882
千駄木あおば歯科	千駄木1-23-1　エストレージュ文京千駄木1F	☎03-3823-8112
おはぎ在宅デンタルクリニック	千駄木2-8-5　グリーンベル1F	☎03-5834-8385
団子坂歯科医院	千駄木2-28-4	☎03-3823-8148
千駄木 のざき歯科クリニック	千駄木2-33-4　ウィン千駄木105	☎03-5809-0908
中島歯科医院	千駄木2-43-3　山中ビル2F	☎03-3823-2663
守谷歯科医院	千駄木2-49-8	☎03-3821-7362
ひのまる歯科	千駄木3-31-12　ワコーレ千駄木ビル9F	☎03-5809-0707
小滝歯科	千駄木3-44-7	☎03-3821-2659
谷根千歯科	千駄木3-46-10　川村ビル1F	☎03-5834-8280
さくら千駄木デンタルクリニック	千駄木4-8-6	☎03-3824-6482
森歯科医院	千駄木4-13-6　アドリーム文京動坂J-202	☎03-3821-2676
岩波歯科医院	千駄木4-22-2	☎03-3821-2625
団子坂くつろぎクリニック	千駄木5-21-12　カサデコリーナ1F	☎03-5834-7702
たかはし歯科医院	本駒込1-4-4　旭商店白山ビル2F	☎03-3947-8148
フジタ歯科医院	本駒込2-8-8　藤田ビル1F	☎03-3942-0361
市田歯科医院	本駒込2-10-3　ウエストワンビル3F	☎03-3947-8041
醍醐歯科医院	本駒込2-27-15　JESビル2F	☎03-3946-6060
れいデンタルクリニック	本駒込2-28-30	☎03-6304-1481
フジサキ歯科・矯正歯科	本駒込2-29-17　オリンポスコマキ101	☎03-5319-7030
松原歯科医院	本駒込3-1-9	☎03-3821-2366
安東歯科医院	本駒込3-17-5　安東ビル101	☎03-3823-0542

医療機関名	所在地	電　話
あきやま歯科眼科	本駒込3-34-12	☎03-3823-6500
やまだ歯科医院	本駒込4-16-13　ラフィーネ本駒込102	☎03-3821-0224
川俣歯科医院	本駒込4-40-11　西倣ビル2F	☎03-3828-0629
本駒込歯科室	本駒込4-48-3　木下ビル1F	☎03-5815-8806
丸山歯科医院	本駒込5-44-2	☎03-3821-2294
福徳歯科医院	本駒込5-45-4-202	☎03-5814-8211
おおひら歯科	本駒込6-12-15	☎03-3946-4188

おすすめスポット⑤

～お散歩コース“江戸川公園”～

神田川沿いの遊歩道のように続く公園です。“春はさくら”、“夏はふじ”等四季を感じながらお散歩できます。遊具もありますので遊びながらのお散歩に最適です。

先輩ママ・パパからのメッセージ

“あっという間”

毎日子どもと一緒にいると、お世話は大変、いつになったら楽になるの!?と思っているかもしれません。

でも、小さな頃は、あっという間。今を大切にしてください。

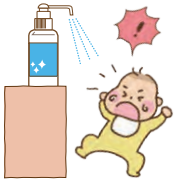
STOP！ 子どもの事故

子どものまわりは危険がいっぱい。知っておけば防ぐことができる事故があります。
子どもの目の高さで危険がないかチェックしてみましょう。

	危ないもの・場所	チェック	こんなことに気を付けましょう
窒息誤飲	• 包装フィルム・シールなど • ボタン電池 • 口に入るサイズの玩具 • スーパーボール • ミニトマト • ピーナッツ	子どもは何でも口に入れます。日頃から、子どもの手の届く場所にある物をチェック。 トイレットペーパーの芯(39mm)を通る大きさのものは飲み込む危険あり。	• 6か月頃から何でも口に入れるようになります。“物をつかむ”→つかんだら“口に入れる”子どもの手の届く場所には危険な物は置かない。 • 食事は、年齢にあったサイズ形状にして、食べ歩き・寝ながら食べはしない。
おぼれ	• お風呂 • 水遊び • バケツの水	• 子どもだけの入浴 • 自分の更衣中、浮き輪で浴槽に入れる。	• 入浴時、水遊び中は決して目を離さない。 • 目と鼻が覆われてしまうと1cmの水でも危険(溺れてしまいます。)
やけど	• 炊飯器 • 味噌汁・スープ • アイロン • 花火	• 炊飯器の蒸気 • テーブルの上の味噌汁 (見えないところに手をのばす テーブルのクロスを引っ張る。) • アイロン(触る。たおす。)	• やけどの恐れのあるものは手の届く所に置かず配置を考える。 電気ポット等はチャイルドロックのかかるものを。 • 子どもを抱えたままの調理、熱いものの飲食には要注意。
挟まれ	• 家庭内のドア • エレベーターの扉 • 自動車のドア	• 子どもの手や足は大人より小さく、狭い隙間に入るので要注意。	• ドアの開閉時は、子どもがどこにいるか確認。 ドアの蝶番には、指はさみ防止グッズ等でカバーを。 • エレベーター、エスカレーター付近では遊ばせない。
転落	• ベランダの踏み台 • ベビーベッド • 自転車の補助いす • 抱っこひもからのすり抜け	• 子どもは、高いところが好き。 窓際やベランダに子どもが登れるようなものは置かない。	• ベランダには、物を置かない。 • ベビーベットの柵は必ず上まで上げる。 • 自転車に子どもを載せたまま場所を離れない。 • 抱っこで前かがみになるときは手を添える。

注意

除菌剤で誤飲・目に入る等の事故が増加しています。お子さんが誤飲しないよう、手の届くところに除菌剤があるときは気をつけましょう。また、店舗等の入所時、アルコール除菌剤を使用する時には、お子さんの顔の近くで噴射しないよう気をつけましょう。



資料編

子育て支援の
資料編です。
ご活用ください。

親と子が地域とふれあいながら、健やかに育っていくよう、
文京区には、子育てを支援する施設がいろいろあります。
上手に活用するために、文京区のマップをぜひチェックしてください。

INDEX

文京区の子育て情報 ―― P94
ぜん息児水泳教室 ―― P94
まるごと子育て応援事業 ―― P94
子育て支援講座 ―― P95
子育て応援とうきょうパスポート事業 ―― P95
シングルママ・シングルパパ
くらし応援ナビ Tokyo ―― P95
防災情報 ―― P96
妊産婦・乳児救護所 ―― P97
(非常持ち出し品の例) ―― P97
ひとり親の方のために ―― P98
経済的支援の必要な方のために ―― P99
離乳食(中期・完了期)とおやつの紹介 ―― P100
文京区の公園 ―― P102
おすすめスポット6 ―― P104
文京区イベント情報 ―― P105
NHKすくすく子育てch ―― P105
民生委員・児童委員／
主任児童委員の活動は ―― P106
編集後記 ―― P107
文京シビックセンター案内 ―― P108
育休パパの過ごし方 ―― P110
ベビーカーの安全な使用のために ―― P112
折込 文京区施設マップ B-ぐる路線図・時刻表

文京区の子育て情報

区報ぶんきょう

区報ぶんきょうの毎月25日号に休日医療及び地域子育てステーション事業の案内を掲載しています。

文京区ホームページ

文京区ホームページはこちらからご覧ください。

区HP

妊娠・出産から手当・助成などの子育て支援事業、保育園への入園手続きや学校教育の取組などを掲載しています。また、主に妊娠から小学校入学までの間に利用できる支援サービスを検索できる機能を新たに追加しました。

公式SNS（X（旧ツイッター）・Facebook・LINE）

各種イベントや子育てなど区からのさまざまな情報を配信します。

公式X（旧ツイッター）

公式Facebook

LINE公式アカウント

ぜん息児水泳教室

4歳（4月2日現在）～小学3年生で気管支ぜん息等にかかっているお子さんを対象に年2回開催します。水泳を通じて心身の鍛練と呼吸機能の改善を図ります。

予防対策課 保健予防係
☎03-5803-1225
シビックセンター8階南側

まるごと子育て応援事業

区内在住・在勤の保護者を持つ未就学児を対象に、区立屋外スポーツ施設を開放します。

名　称	開催場所	開催期間	問い合わせ先
あおぞらすくすく広場（施設開放） 対象：未就学児 親子で自由に遊べます。 事前申込み不要当日直接会場へお越しください。	⑩ 後楽公園少年野球場	原則毎週水曜日 9:00～12:00	☎03-3811-4507 （小石川運動場）
	⑱ 六義公園運動場	原則毎週金曜日 9:00～12:00	
親子すくすく教室（スポーツ教室） 対象：3歳以上の未就学児 親子で参加する教室です。	⑩ 後楽公園少年野球場 ※1期6回，年4期実施予定	5月～ 6月 9月～10月 11月～12月 1月～ 2月 全4期 1期各6回 火曜日 10:40～11:40	

スポーツ振興課
☎03-5803-1850　シビックセンター17階北側

文京区施設マップ参照

子育て支援講座

グループワークを通して、子育ての楽しさを再発見してみませんか?講座の案内は、区報やホームページ等でお知らせします。

子ども家庭支援センター
☎03-5803-1104
シビックセンター5階

子育て応援とうきょうパスポート事業

18歳未満のお子さんがいる世帯や妊娠中の方がいる世帯を対象に、協賛店として登録している飲食店や施設等において、乳幼児連れの外出サポート(粉ミルクのお湯やおむつ替えスペースの提供等)や商品の割引などのサービスを提供しています。サイトやアプリから入手できるデジタルパスポート等を提示することで利用できます。

協賛ステッカー

デジタルパスポート

東京都福祉局
子供・子育て支援部企画課
☎03-5320-4115

詳細は、東京都の子育て情報サイト
「とうきょう子育てスイッチ」をご覧ください。
(https://kosodateswitch.metro.tokyo.lg.jp/)

とうきょう子育てスイッチ

シングルママ・シングルパパ くらし応援ナビ Tokyo

東京で暮らすひとり親とそのお子さんが安心して生活できるようサポートします。
(https://www.single-ouen-navi.metro.tokyo.lg.jp/)

くらし応援ナビ

東京都福祉局子供・子育て支援部育成支援課
☎03-5320-4125

防災対策

防災情報

事前に家族で話し合おう

深夜だったり、通勤途中だったり、学校にいたり…地震は家族がそろっているときに起きるとは限りません。地震のときにどう行動すべきか、日頃から話し合いましょう。

地震に備えてまずは「自助」

①身の安全を守るため、部屋の中の安全チェックを

- 家具等の転倒・移動・落下防止
- ガラスの飛散防止
- 避難経路の確保（安全に避難できるように、部屋の出入り口や廊下には家具類など物を置かない）

②家での備蓄・非常持ち出し品の準備

「あなたにとって、ないと生活できない物」が必要な物です。

携帯電話、予備の眼鏡やコンタクトレンズ、乳児のミルク、離乳食、紙おむつなど、自分や家族にとって必要な物を確認し、推奨7日分（最低3日分）備えましょう。

③避難する場所の確認

区HP

区ホームページで確認できます。

- 避難所（区立小・中学校等33か所）
  自宅が倒壊などの被害を受けたり、そのおそれがある場合に避難します。
  非常食や毛布等が備蓄されており、一時的に生活ができる施設です。
- 緊急避難場所（7か所）…一時的に火災等から身を守る広い場所です。
- 妊産婦・乳児救護所等（4か所）…妊婦や0歳児およびその母親に必要な食糧の配給、情報の提供等を行う施設です。

※防災地図もご覧ください。
※旧元町小学校は、施設の再整備期間中（令和6年度末完成予定）、避難先を本郷小学校および教育センターへ変更します。

災害用伝言ダイヤル171、災害用伝言板

災害時には電話の規制が行われることが考えられます。その際の安否確認の手段として、NTTや携帯各社が災害時に提供するサービスがあります。使い方を覚え有効に活用しましょう。

●災害用伝言ダイヤル171（NTT）

「171」をダイヤルし、メッセージを録音、再生するサービスです。

●災害用伝言板（携帯各社）

携帯電話のインターネット接続サービスを使い安否情報などを登録し、携帯電話やパソコンなどでメッセージを確認できるサービスです。

防災課
☎03-5803-1179
シビックセンター15階北側

妊産婦・乳児救護所

区内で震度5弱以上の地震が発生した場合に、区災害対策本部の決定により、原則災害発生の日から最大7日間、区内にある大学や助産師会等の協力により救護所を開設します。

●妊産婦・乳児救護所として指定している施設

対象者	施設名	住所
妊婦や0歳児およびその母親	㉘ 跡見学園女子大学	大塚1-5-2
	㉙ 貞静学園短期大学	小日向1-26-13
	㉚ 日本女子大学（新泉山館）	目白台1-19-10
	㉛ 東洋学園大学1号館	本郷1-26-3

※妊婦・0歳児およびその母親のケアは、助産師会等から派遣される助産師、看護師、医師等が行います。

備蓄 非常食や毛布の他に、新生児のミルクや紙おむつ等の物資を備蓄しています。

非常持ち出し品の例

確認して☑しましょう

- □現金（公衆電話用の10円硬貨も）
- □通帳類・証書類・キャッシュカード
- □免許証・健康保険証・身分証明書
- □救急セット
  （ガーゼ・包帯・ばんそうこう・傷薬・目薬・風邪薬・胃腸薬など）
- □各自の常備薬
- □飲料水・食糧・水筒
- □粉ミルク、哺乳瓶
- □非常食（乾パン・缶詰など）
- □着替え・手袋（軍手など）
- □雨具
- □洗顔用具・タオル・歯磨きセット
- □携帯ラジオ（予備電池）
- □懐中電灯（1人1個、予備電池）
- □笛
- □ヘルメット
- □万能はさみ・ナイフ
- □ポリ袋・ビニール袋
- □ポケットティッシュ・ウエットティッシュ
- □筆記用具
- □携帯電話用充電ケーブル及びモバイルバッテリー
- □携帯用トイレ
- □予備の眼鏡・コンタクトレンズなど
- □生理用品

～お子さん用に～
ママバッグが非常袋!
中身を補充して、持ち出しやすい所に!!

※災害が発生しても、自宅が安全な場合は自宅で生活ができるよう、各家庭で備えましょう。

ひとり親の方のために

シングルママ・シングルパパ
くらし応援ナビ Tokyo（P95）

事業名	事業内容	担当・問い合わせ先
生活相談	ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安などのご相談に応じます。	東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎03-6272-8720
母子・父子・女性相談 （緊急避難等の相談含む）	死別・離婚等による生活や就労上の悩みごとを受け付けています。（P75）	生活福祉課 ☎03-5803-1915
養育費相談・離婚前後の法律相談 親子面会交流支援	養育費の取り決めや離婚前後の親権・婚姻費用・慰謝料・財産分与などの法的な相談、親子交流の支援（収入等一定要件あり）等	東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎03-6272-8720
子どもの最善の利益を守る法律専門相談	子どもの利益を守るための法律的な相談（養育費等）を専門弁護士が受けます。（P73）	子ども家庭支援センター （予約）☎03-5803-1894
児童扶養手当・児童育成手当 ひとり親家庭等医療費助成制度	区内に住民登録があり、受給要件に該当する児童を扶養しているひとり親家庭等の保護者に支給・助成（所得制限等あり）（P17・P22）	子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288
母子及び父子福祉資金	経済的自立と子どもの福祉を図るための各種資金の貸付	生活福祉課 ☎03-5803-1915
就職相談、 就業支援、職業紹介	就職に向けて応募書類作成、面接等の支援、適職診断、マネープランの相談を行います。就業支援講習会ライフプランセミナーも開催しています。	東京都ひとり親家庭支援センターはあと飯田橋 ☎03-3263-3451
自立支援教育訓練給付金 高等職業訓練促進給付金	就職の際に有利で生活の安定が図れる資格・技能を習得するための給付金を支給	生活福祉課 ☎03-5803-1915
ひとり親世帯移転費用等助成	住環境改善等のために区内の民間賃貸住宅に転居する時転居費用及び家賃差額を助成（要件あり）	（申）福祉住宅サービス 11階北側 ☎03-5803-1238 福祉政策課福祉住宅係 11階北側 ☎03-5803-1220
すまいる住宅登録事業	ひとり親世帯の入居を拒まない民間賃貸住宅を区に登録し、住宅に困窮するひとり親世帯に紹介（要件あり）	
住まいの協力店制度	不動産業界団体から推薦を受けた民間の不動産店を「住まいの協力店」として区に登録し、ひとり親世帯に対して、適切な民間賃貸住宅情報を提供	
すみかえサポート事業	区と協定を締結した民間保証会社が、入居者との保証委託契約に基づき、賃貸人に対して滞納家賃などの債務を保証。また、初回保証料の一部を助成（要件あり）	
都営住宅	ひとり親世帯の方も申込みできます。詳細はHPをご覧ください。	東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター ☎03-3498-8894
ひとり親家庭 子育て訪問支援券事業	小学校6年生以下の児童がいるひとり親家庭を対象に、区が指定した事業者のベビーシッターを所得に応じた負担額で利用できます。（P51）	子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288
粗大ごみ処理手数料免除	児童扶養手当・特別児童扶養手当受給世帯から出る粗大ごみについて処理手数料を免除します。	文京清掃事務所 ☎03-3813-6661
水道・下水道料金の一部免除	児童扶養手当・特別児童扶養手当受給世帯の水道料・下水道料の一部を免除します。（一定の要件あり）	水道局文京営業所 ☎03-5840-8021
JR定期券割引・ 都営交通無料乗車券	児童扶養手当受給世帯のJR通勤定期乗車券が3割引きになります。また、世帯員のうち1人に限り都営交通全区間の無料乗車券を交付します。	子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

経済的支援の必要な方のために

事業名	事業内容	担当・問い合わせ先
生活に困った時	病気や失業などいろいろな事情で生活に困ったときは、ご相談ください。	生活福祉課 相談係 ☎03-5803-1216
住居確保給付金	離職・廃業をした日から2年以内、またはやむをえない休業等により、収入を得る機会が減少している方のうち、住宅を失っている方または、失うおそれのある方を対象として、原則3か月間家賃相当額を支給。	生活福祉課 自立支援担当 ☎03-5803-1917
認可保育園の保育料の減額	認可保育園の保育料を減額(要件あり)	幼児保育課 入園相談係 ☎03-5803-1190
子育て支援事業利用者負担軽減	緊急一時保育事業、リフレッシュ一時保育事業の利用料の減額	幼児保育課 幼児保育係 ☎03-5803-1189
子育て支援事業利用料等助成制度	一時保育事業、ファミリー・サポート・センター事業、病児・病後児保育事業、おうち家事・育児サポート事業、ベビーシッター利用料助成制度の利用料の助成(要件あり)(P69)	子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288
認可外保育施設を利用する保護者に対する保育料補助制度	区内在住で「保育の必要性」の認定を受けた園児の保護者(要件あり)(P68)	幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823
私立幼稚園等園児の保護者負担軽減補助金	「入園時追加補助金」「施設等利用費」「保護者負担軽減補助金」(P68) (「子育てのための施設等利用給付認定」を受ける必要あり)	幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823
国立幼稚園等園児の施設等利用給付	「子育てのための施設等利用給付認定」を受ける必要あり	幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823
就学援助	経済的な理由によって就学させることが困難な児童の保護者に新入学用品費を入学前に支給(要件あり)	教育委員会学務課学事係 ☎03-5803-1295
子ども宅食プロジェクト	区内在住の児童扶養手当、就学援助受給世帯等に定期的に食品等を配付します。	子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288
区営住宅	区内に引き続き1年以上居住し、住宅に困っている所得の低い世帯に(その他要件あり)賃貸住宅を提供	福祉住宅サービス ☎03-5803-1238
都営住宅	住宅に困っている収入の少ない方に対し、低額な家賃で賃貸する住宅。抽せん方式及びポイント方式の募集を各年2回実施。その他、毎月募集と随時募集を実施。オンライン申込可。いずれも世帯構成・年齢・所得等に要件あり。	東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター ☎03-3498-8894
東京都中小企業従業員生活資金融資制度 子育て・介護支援融資(すくすく・ささえ)	妊娠から子育てに必要な費用、介護に必要な費用のほか、育児介護休業中の生活費にご利用いただける東京都の融資制度です。(P14)	東京都産業労働局 雇用就業部労働環境課 ☎03-5320-4653
特別区民税・都民税(住民税)の適用制度	寡婦控除、ひとり親控除(適用要件あり)	税務課 課税第一・二係 ☎03-5803-1154～5
所得税の適用制度	寡婦控除、ひとり親控除(適用要件あり)	小石川税務署 ☎03-3811-1141 本郷税務署 ☎03-3811-3171

資料編

離乳食紹介（離乳中期・完了期）とおやつの紹介

～離乳食を作ってみましょう！～

離乳中期　生後7～8か月頃

うどんのくたくた煮

茹でたうどんを5mm位の長さに切り、やわらかく茹で3～5mm程度に切ったにんじん、玉ねぎ、ほうれん草などの野菜と一緒にだし汁でくたくたに煮ます。

豆腐のくず煮

小さめのさいの目に切った豆腐と茹でて3～5mm程度に切った野菜をだし汁で煮て水溶き片栗粉でとろみをつけます。

調理例

野菜は子どもの舌で十分つぶせるようやわらかく茹でます。
調味料は使用せず、だしと素材の味を生かしましょう。
食べが悪い場合はほんの少量の塩やしょうゆ、みそで味付けします。

～離乳食の仕上げの時期です～

離乳完了期　生後12～18か月頃

お子さんの様子

- 食べ物に合わせて、上手に噛み方を変える練習をしています。
- 自分で持って一口量をかじり取り歯ぐきでカミカミします。
- むら食い、遊び食べ、散らかし食べが目立つようになります。

ポイント！

- 家族と一緒に食事をする楽しさを伝えましょう。
- 濃い味・香辛料・消化の悪いものには気をつけましょう。
- 大人と同じ味付けでは濃すぎます。薄めてあげましょう。

おなじみメニューからの取り分け方法

ハンバーグの具	肉団子にして下茹でし、スープや牛乳で煮込む。
カレー	カレールーを入れる前に具を取り分け、牛乳やホワイトソースで煮る。
肉じゃが	煮詰める前にやわらかくなった具を取り分け、だし汁を足して薄味で煮る。

そぼろ煮

じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ等（大き目のさいの目に切る）と茹でたひき肉を一緒にだし汁で煮てしょうゆ少々で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

蒸しパン

【材料】 7～8個分

小麦粉……100ｇ
ベーキングパウダー…3ｇ
卵……1個
牛乳……60cc
砂糖……40ｇ

【作り方】

① 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
② 卵・牛乳・砂糖をよく混ぜ合わせ①を加えて混ぜる。
③ アルミカップに入れ、15分～20分蒸す。
※干しぶどう、チーズ、かぼちゃ、さつまいもなど入れてみましょう。

離乳食の悩み Q&A

5・6か月頃

Q 魚を食べにくそうに吐き出し、食べてくれません。

A 魚などのたんぱく質食品は加熱すると固まるので、パサパサしがちです。スープやだし汁で水分を多くし、なめらかになるように、水溶き片栗粉でとろみをつけましょう。つぶし野菜や、大根おろしと一緒に煮ても、食べやすくなります。

7・8か月頃

Q モグモグしないで丸飲みしているみたい。

A モグモグできるように、ゆっくり口に運んであげましょう。小さく切りすぎても、丸飲みにつながります。大きさは3mm角くらいから始め、慣れてきたら5mm角くらいに徐々に進めていきましょう。

9〜11か月頃

Q 野菜が苦手で、吐き出したり、無理に口に入れると泣きだします。

A この時期の子どもの味覚は敏感で、野菜の苦みや酸味を好みません。また、野菜の繊維質は歯の発達の十分でない子どもには、噛み切ることができません。無理強いせず、ペースト→きざみ→スティック状と、形態や雰囲気を変えたり、味付けを変えたりして少しずつ慣らしていきましょう。

保育園の人気のおやつ

シュガーバターパン

【材料】 子ども4人分

食パン（8枚切り）……2枚
バター……6ｇ
グラニュー糖…小さじ１弱

調理例

【作り方】

① バターを軟らかくしておく。
② 食パンを食べやすい大きさに切る。
③ ①とグラニュー糖を混ぜ合わせて②にぬる。
※ 軽く焼いてもおいしいです。

マカロニきな粉かけ

【材料】 子ども4人分

マカロニ……50ｇ
砂糖……大さじ1½
きな粉……大さじ１弱

調理例

【作り方】

① マカロニを茹でる。
② きな粉と砂糖をよく混ぜ合わせ、①にふりかける。
※ きな粉をフライパンでから炒りすると香ばしくなります。

文京区の公園

文京区内の公園一覧

みどり公園課　シビックセンター19階北側
☎03-5803-1252
利用料:無料(スポーツ施設・併設施設等有料)

⑤丸山新町公園

⑥千石公園

⑧大塚窪町公園

施設名	所在地	施　設	おすすめポイント
① 礫川公園	春日1-15	㋭ ㋠ ㋞	春は桜がきれいで花壇もあります。幼児用シート付きブランコもあります。
② 後楽公園	後楽1-6	㋭ ㋠	大小2つのすべり台があります。
③ 井上公園	小石川 3-20	(トイレ無し)	ブランコとすべり台があります。
④ 竹早公園	小石川 5-9	㋭ ㋠	木陰の多い、テニスコートと大きなすべり台のある公園です。
⑤ 丸山新町公園	白山1-27	(トイレ無し)	ふね型の複合遊具があり、ふね公園の愛称で親しまれています。幼児用シート付きブランコもあります。
⑥ 千石公園	千石1-4	㋭ ㋠ ㋞	クライミングや切り株を模した大型すべり台や幼児用シート付きブランコなどがあります。
⑦ 文京宮下公園	千石4-23	㋭ ㋠ ㋞	誰でも遊べる遊具やボールを使用することのできるスペースがあります。
⑧ 大塚窪町公園	大塚3-26	㋭ ㋠	キャッチボール場のある公園です。
⑨ 教育の森公園	大塚 3-29	㋭ ㋠ ㋞	スポーツセンター隣接の広い公園です。じゃぶじゃぶ池や広いひろばがあります。2019年3月に全面リニューアル
⑩ 窪町東公園	大塚3-30	㋭ ㋠	彫刻、滝、遊具などが楽しめる公園です。
⑪ 大塚公園	大塚4-49		広いひろばがあります。公園内にみどりの図書室と集会所があります。

※2024年度は⑩の再整備工事を行っています。

文京区
施設マップ
参照

⑪大塚公園

⑭目白台運動公園

⑯新花公園

⑰須藤公園

⑲富士前公園

㉑新大塚公園

施設名	所在地	施　設	おすすめポイント
⑫ 江戸川公園	関口2-1	㋭ ㋠ ㊎	神田川沿いにある遊歩道のような公園です。桜並木があり春は桜を楽しめます。
⑬ 肥後細川庭園	目白台1-1	㋭ ㋠ ㊫	細川家下屋敷の庭園跡地を活かした、池泉回遊式庭園です。集会室「松聲閣」に無料の展望室と休憩室があります。(お問合せ:☎03-3941-2010)
⑭ 目白台運動公園	目白台1-19・20	㋭ ㊫	芝生の斜面があります。ヨチヨチ歩きから、ワンパクまで大きな空の下でのびのびと遊べます。公園内スポーツ施設等は有料です。(お問合せ:☎03-3941-6153)
⑮ 本郷給水所公苑	本郷2-7		地球儀や砂場・バラ園があります。ベンチの数が多いです。親子で森林浴を楽しみながらお散歩ができます。
⑯ 新花公園	湯島2-31	㋭ ㋠ ㊎	クジラを模した大型すべり台や幼児用シート付きブランコなどがあります。
⑰ 須藤公園	千駄木3-4	㋭ ㋠ ㊎	起伏に富んだ地形を活かした公園です。
⑱ 神明都電車庫跡公園	本駒込4-35	㋭ ㋠ ㊎	本物の都電(不定期公開)があります。じゃぶじゃぶ池や大きい子から小さい子、だれでも遊べる遊具などがあります。
⑲ 富士前公園	本駒込5-17	(トイレ無し)	斜面で遊べる遊具(すべり台)があります。様々な植物も楽しめます。
⑳ 六義公園	本駒込6-16	㋭ ㋠ ㊎	六義園に隣接する公園で、アスレチック遊具があります。
㉑ 新大塚公園	大塚1-8	㋭ ㋠ ㊎	グラウンドがあり、様々な遊具もあります。

㋭…開閉式ベビーベッド　㋠…トイレ内にベビーチェア　㊎…幼児用便座　㊫…授乳スペース

おすすめスポット 6

～少しおおきくなったら、遠出をしてみませんか？～

ひろい公園をお散歩したり、アスレチック、サイクリング、ジャブジャブ池で遊ぶのも楽しいでしょう。

根津神社

施設名	所在地	電話	利用料	施設	開園時間 休日／備考
小石川植物園 （東京大学大学院理学系研究科附属植物園）	文京区白山3-7-1	☎03-3814-0138	有料		9:00～16:30 月曜（祝日の場合翌日）
根津神社	文京区根津1-28-9	☎03-3822-0753	無料		通年 無休
六義園	文京区本駒込6-16-3	☎03-3941-2222	有料	㊀ ㊁ ㊂	9:00～17:00 年末年始／授乳室利用時は事務所まで
旧岩崎邸庭園	台東区池之端1-3-45	☎03-3823-8340	有料	㊀ ㊁ ㊂	9:00～17:00（最終入園16:30） 年末年始
上野恩賜公園 不忍池	台東区上野公園・池之端三丁目	☎03-3828-5644	無料	㊀ ㊁ ㊂	通年 無休
上野動物園	台東区上野公園9-83	☎03-3828-5171	有料	㊀㊁㊃㊂ ※貸ベビーカー有（有料）	9:30～17:00（最終入園16:00） 月曜（祝日の場合翌日）・年末年始（12/29～1/1） ※詳細は公式HPを要確認
国立国会図書館 国際子ども図書館	台東区上野公園12-49	☎03-3827-2053	無料	㊀ ㊁ ㊂	9:30～17:00 月曜・祝日・第3水曜・年末年始 ※5月5日こどもの日は開館
北の丸公園	千代田区北の丸公園1-1	☎03-3211-7878	無料	㊀ ㊁	22:00消灯 無休（国家行事に伴う閉園あり） 工事等のため一部立入禁止あり
科学技術館	千代田区北の丸公園2-1	☎03-3212-8544	有料	㊀ ㊂	9:30～16:50（入館16:00まで） 一部の水曜（学校の長期休み期間は開館）・年末年始
パレスサイクリング	皇居前の祝田橋～平川門	☎03-6409-6921	無料		10:00～16:00 ※指定の日曜日のみ開催（雨天時・イベント開催時等中止）
あらかわ遊園	荒川区西尾久6-35-11	☎03-3893-6003	有料	㊀㊁㊃㊂	9:00～17:00（夜間開園日は20:00まで） ※詳細は公式HPを確認 火曜・年末年始・その他
飛鳥山公園	北区王子1-1-3	☎03-5980-9210	無料	㊀ ㊁	通年 無休
南池袋公園	豊島区南池袋2-21-1	☎03-3981-0534	無料	㊀ ㊁ ㊃	8:00～22:00 年末年始
新宿御苑	新宿区内藤町11	☎03-3350-0151	有料	㊀㊁㊃㊂ ※㊁お湯の準備はありません	9:00～16:00（閉門16:30）季節により変動あり 月曜（祝日の場合翌平日）中学生以下無料
消防博物館	新宿区四谷3-10	☎03-3353-9119	無料	㊀ ㊃ ㊂	9:30～17:00（入館16:30まで） 月曜・年末年始・館内整備日
東京おもちゃ美術館	新宿区四谷4-20 四谷ひろば内	☎03-5367-9601	有料	㊀ ㊁ ㊂	10:00～16:00事前予約制 ※入館方法は公式HPを要確認 木曜・年末年始・特別休館日あり

㊀…開閉式ベビーベッド　㊁…トイレ内にベビーチェア　㊃…幼児用便座　㊂…授乳スペース

2024年度 文京区イベント情報

※都合により、中止・変更となることがあります。

子育てフェスティバル2024

◎保育施設の紹介や、子育て情報の発信など

実施日：９月1日(日)　時　間：9:30～16:00
会　場：ギャラリーシビック（文京シビックセンター1階）ほか
※詳細はHPをご覧ください。(随時更新予定)

区HP

ステージ・エコ

◎各種資源回収、フードドライブ（未利用食品の回収）など

実施日：5月10日(金)、7月6日(土)、9月7日(土)、11月9日(土)、2月1日(土)
時　間：10:00～正午
会　場：ギャラリーシビックもしくはアートサロン（文京シビックセンター1階）
※11月9日(土)は、文京エコ・リサイクルフェアと同時開催のため10:00～15:00(予定)

区HP

子ども服無料頒布会

実施日：10月12日（土）
時　間：13:00～16:00（全3部完全入替制）
会　場：シルバーホール（文京シビックセンター4階）
※詳細は区HPをご覧ください。

区HP

パパ・ママの子育てのお悩み ～NHKのホームページで子育てのヒント～

「NHKすくすく子育てch」

「NHKすくすく子育てch」では、
子育てに役に立つ情報が発信されています。
子育てのヒントや番組・ウェブサイトが紹介されていますので、ぜひ、ご活用ください。

トピックス

- **産後の心と体(産後サポート)**
  産後の心と体は想像以上にダメージを受けています。
  産後の負担を軽減するサポートを積極的に取り入れましょう。
- **赤ちゃん家族の防災グッズ**
  電気・ガス・水道などのライフラインが止まったとき、水や食料、着替えなどのほかに、どんなものを用意しておけばよいのでしょうか。
  そんな時に役立つ防災アイテムを紹介します。

HPはこちら

▼詳細はHPをご参照ください。
https://www.nhk.or.jp/sukusuku/

HPはこちら

「NHKキッズ」は、おもに3歳から7歳を対象にしたアプリです。Eテレからセレクトした番組の動画が楽しめます。

▼詳細はHPをご参照ください。
https://www.nhk.or.jp/school/kids/

NHKプラス

NHKの番組(総合・Eテレ)を
○放送から1週間
○パソコンやスマホで
視聴できるサービスです。

HPはこちら

▼利用登録が必要です。
https://plus.nhk.jp/info

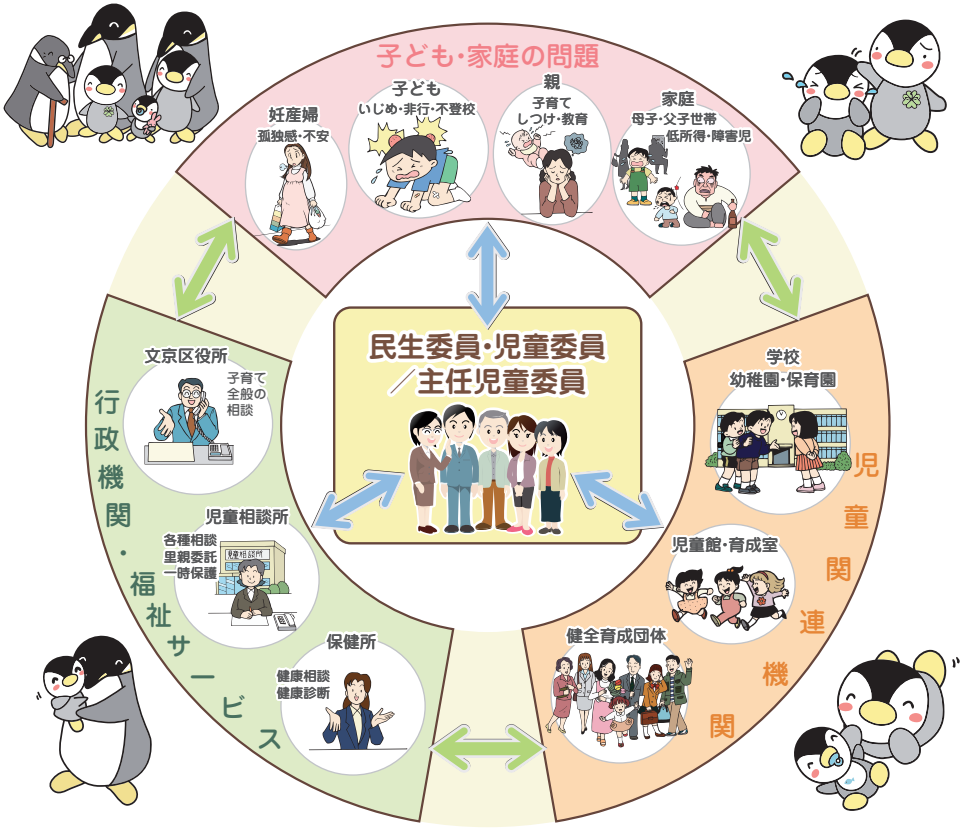
民生委員・児童委員／主任児童委員の活動は

地域のネットワークづくり

次代を担う子どもたちを健やかに育てるために、親や家庭はもちろん学校・地域・健全育成団体などの機関が共に手を取り合って協働していくため、民生委員・児童委員／主任児童委員は、児童関係者や地域住民を含めたネットワークづくりを推進しています。

行政機関のパイプ役として

民生委員・児童委員／主任児童委員は、児童関係の行政機関と協働し、問題が起こった時は、速やかに連絡を取り合う等のパイプ役として、活動しています。



編集後記

子育てガイドが出来上がりました。子育てを取り巻く環境は変わっても、子どもたちの健やかな成長を願う大人の思いは変わりません。この子育てガイドが、子育ての一助になることを願っています。

富坂地区　春日万理子委員

妊娠・出産・育児…人生の重要な期間に、是非身近にいつでも手に取ることができる場所に置いてほしい冊子です。

富坂地区　田上揚一委員

子育てガイドには役立つ情報がたくさんあります。不安や悩みを感じたら是非この冊子を手に取ってください。

大塚地区　荻　昌樹委員

悩むこともあるでしょう。そんな時、情報満載のこの冊子、そして「そのうちなんとかなるだろう」くらいの気持ちで！

大塚地区　弘世京子委員

子育ての日々の助けになる情報や嬉しい出会いをもたらす一冊となりますように、応援の気持ちを添えてお届けします。

本富士地区　棚澤和美委員

子育ては一人で悩まずいろんな方の助けをかりて楽しく親子で成長して欲しいです。見守り応援しています。

本富士地区　金海仁美委員

いちにち、いちにち成長していくお子さまと楽しく過ごせるように情報がたくさん詰まっている子育てガイドを活用いただけると幸いです。

駒込地区　尾髙千絵委員

この子育てガイドが、日々子育てに奮闘する皆さんの支えになり、手助けになれば幸いです。応援しています。

駒込地区　小澤康代委員

このガイドには、様々な役に立つ情報が詰まっています。困った時、繋がりがほしい時など、ぜひ近くに置いてお役立てください。

文京シビックセンター案内

オムツ交換台　バリアフリートイレ
授乳室　自動販売機
ベビーチェア　水飲場
電話

北側ゾーン

春日通り側

おむつ交換台のご案内

おむつ交換台(開閉式ベビーベッド)	
20階	男性用トイレ横 バリアフリートイレ内
13階	男性用トイレ横 バリアフリートイレ内
12階	女性用トイレ内
5階	バリアフリートイレ内 女性用トイレ内
3階	保健サービスセンター内 バリアフリートイレ内
2階	戸籍住民課側 バリアフリートイレ内 女性用トイレ内
地下1階	アカデミー文京内 女性用トイレ内

1～2歳用の椅子(ベビーチェア)	
12階	バリアフリートイレ内
3階	保健サービスセンター内 バリアフリートイレ内 女性用トイレ内 男性用トイレ内
2階	戸籍住民課側 バリアフリートイレ内 女性用トイレ内 男性用トイレ内
地下1階	アカデミー文京内 女性用トイレ内

展望ラウンジ	議場	25階
議場　ロビー	議場	24階
〔区議会〕議会会議室		23階
〔区議会〕議員控室　議会図書館		22階
都市計画会議室　会議室		21階
〔教育推進部〕教育指導課　教育施策推進担当 児童青少年課　教育委員室　教育委員会室		20階
〔土木部〕みどり公園課		19階
〔都市計画部〕地域整備課　住環境課 〔監査委員〕監査事務局　監査委員室		18階
〔アカデミー推進部〕アカデミー推進課　スポーツ振興課　会議室 観光・都市交流担当		17階
庁議室　職員研修室　予防対策課(予防接種担当)		16階
〔総務部(危機管理室)〕危機管理課　防災課　防災センター		15階
		14階
		13階
地域振興会議室　職員労働組合		12階
〔福祉部〕福祉政策課　福祉在宅サービス 〔選挙管理委員会〕選挙管理委員会事務局　選挙管理委員会室　会議室		11階
〔会計管理室〕会計管理室　指定金融機関派出所　会議室		10階
〔福祉部・福祉事務所〕障害福祉課(障害者虐待防止センター) 生活福祉課(ひきこもり支援センター)		9階
〔保健衛生部・文京保健所〕保健サービスセンター　文京公証役場		8階
文京都税事務所　総務課		7階
文京都税事務所		6階
子ども家庭支援センター 児童相談所準備担当　区民会議室		5階
シルバーホール　会議室　(公社)シルバー人材センター		4階

3階	会議室　キッズルームシビック	保健サービスセンター・健康センター	エレベーター	エスカレーター　総合案内
2階	シビックホール 大ホール	〔区民部〕戸籍住民課 区民サービスコーナー	エレベーター	エスカレーター　総合案内
1階		アートサロン　文京春日郵便局　カフェ	エレベーター	エスカレーター　総合案内
地下1階	多目的室　練習室	アカデミー文京　レクレーションホール 学習室　音楽室　茶室・和室	エレベーター	エスカレーター　エントランス 区民ひろば 司法書士合同事務所
地下2階		産業とくらしプラザ 〔区民部〕経済課　緊急経済政策担当　消費生活センター アンテナスポット　東京商工会議所文京支部 勤労者共済会　商店街連合会	エレベーター	エスカレーター　総合案内

議会ゾーン用エレベーター

高階層用エレベーター

スカイホール	26階
	25階
〔区議会〕第１委員会室　第２委員会室	24階
〔区議会〕議長室　副議長室　区議会事務局	23階
〔区議会〕議員控室　応接室	22階
〔施設管理部〕施設管理課　保全技術課　整備技術課	21階
〔教育推進部〕教育総務課　学務課　教育長室	20階
〔土木部〕管理課　道路課	19階
〔都市計画部〕都市計画課　建築指導課	18階
〔総務部〕職員課 〔資源環境部〕環境政策課　リサイクル清掃課	17階
〔総務部〕総務課 区長室　副区長室	16階
〔企画政策部〕企画課　政策研究担当　財政課 〔総務部〕契約管財課	15階
〔企画政策部〕広報課　相談室　情報政策課 〔総務部〕ダイバーシティ推進担当	14階
職員食堂　売店	13階
〔区民部〕区民課 **〔子ども家庭部〕幼児保育課　子ども施設担当**	12階
〔福祉部〕国保年金課（国民健康保険 国民年金）　高齢者医療担当	11階
〔総務部〕税務課	10階
〔福祉部〕高齢福祉課（福祉総合案内）　介護保険課 地域包括ケア推進担当	9階
〔保健衛生部・文京保健所〕生活衛生課 **健康推進課　予防対策課** 保健対策担当	8階
文京都税事務所　徴収課	7階
文京都税事務所　固定資産税課	6階
〔子ども家庭部〕子育て支援課　子ども施策推進担当 **子ども家庭支援センター　ぴよぴよひろば**	5階
シルバーセンター　高齢者クラブ活動室　会議室　和室	4階
障害者会館　会議室　和室	3階
行政情報センター　区民相談 （公財）文京アカデミー	2階
観光インフォメーション（観光協会）UN Women日本事務所 ギャラリーシビック　コンビニ　時間外受付	1階
中央監視室　駐車場管理室	地下1階
シティスタジオ〔アカデミー文京〕音楽室	地下2階

通過

低層用エレベーター

光庭

シビックホール
小ホール

駐車場　駐輪場

公共駐車場

公共駐車場

南側ゾーン

丸ノ内線側

おむつ交換台・授乳室等のご案内

おむつ交換台（開閉式ベビーベッド）

25階	バリアフリートイレ内 女性用トイレ内
24階	バリアフリートイレ内
2階	行政情報センター横 女性用トイレ内
1階	女性用トイレ横 バリアフリートイレ内
地下2階	バリアフリートイレ内 女性用トイレ内

授乳室（おむつ交換台あり）

2階	シビックチケット前２室※ ※鍵の貸出は（公財）文京アカデミーで行っています。

1～2歳用の椅子（ベビーチェア）

1階	バリアフリートイレ内 女性用トイレ内 男性用トイレ内
地下2階	バリアフリートイレ内 男性用トイレ内

東側ゾーン

おむつ交換台（開閉式ベビーベッド）

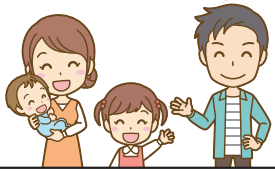
地下2階	マルチビジョン裏 バリアフリートイレ内

1～2歳用の椅子（ベビーチェア）

地下2階	マルチビジョン裏 バリアフリートイレ内 女性用トイレ内 男性用トイレ内

育休パパの過ごし方

2児のパパ（30代）



2009年、男性も子育てしやすい社会の実現に向けて育児・介護休暇法が改正されました。男性が育児休業を取りやすい環境づくりが進められる中、男性の育児休業取得率が少しずつですが上昇しています。実際に育児休業を取得したパパの一日を覗いてみました。

育休パパのある日の様子

6:30	起床
7:30	保育園の準備をしながら朝食
8:30	上の子を保育園に送る。
10:00	赤ちゃんと近所の散歩
12:00	昼食
13:00	赤ちゃんお昼寝
14:00	家の中をお掃除
16:00	上の子を迎えに保育園へ
17:00	子どもたちとお風呂
18:00	夕食
19:00	絵本を読み聞かせ、子ども就寝
24:00	就寝

育児休業を終えて

１人目は7か月、2人目は6か月間育児休業を取得しましたが、日々成長する子どもたちを間近に見ることができたのは貴重な体験でした。夜寝てくれるかな、いつハイハイするのかななど、すべてが初めてのことだらけで不安がありましたが、毎日夫婦で子どものことを話し合い乗り越えることができました。夫婦で育児をするのはもちろんのこと、実家や職場の方々の協力も必要になります。事前に周りに相談し、しっかり余裕をもって育児を楽しむことが大事だと思います。

先輩パパママたちの声

（厚生労働省WLB HANDBOOKより）

保育園の送り迎えでパパ友が出来ました。

保育園の送りの時間は子どもとのおしゃべりタイム。癒しの時間で仕事のパワーになる。

家事・育児すべてを分担した二人三脚の育児で信頼関係が深まった。

子育てはハプニングの連続。状況判断力、瞬発力、危機管理能力、柔軟性を身に付けるには、どんな研修より効果的。

夫が育児休業中に家事・育児を体験しているのでその大変さをわかってくれている。

子どもと手を繋いで歩いていると人間らしい何かを取り戻した気がした。

ワンポイントアドバイス

男性の育休は、ハードルが高く感じる人もいると思います。取得する期間、時期は職場や家族と相談し、周りの状況が整ったら是非育休の取得を検討してみてはいかがでしょうか？

3児のパパ（30代）

育休パパへのアンケート

きっかけは

もともと子どもが好きだったことに加えて、育児に積極的に関わりたくて育休を取得しました。

感想

子どもの成長を間近で見ることができ、育休を取得して本当に良かったと思いました。同時に、子育ての大変さも実感し、子育てを頑張っている世のお父さんお母さんを心から尊敬しました。

ワンポイントアドバイス

育休の取得について、悩まれる方もいるかもしれませんが、家族との絆や育児に対する理解を深めることができる貴重な機会です。取得について迷ったら、家族や職場に相談してみてはいかがでしょうか。

“さんきゅうパパプロジェクト”とは

配偶者の出産直後の男性が休暇を取得し、家族との時間を過ごすことで、父親であることを実感し、働き方や生活を振り返り、出産後の育児や家事を考える機会として欲しいとの願いでこども家庭庁が推進しています。

さんきゅうは、産休と Thank you（ありがとう）、パパが休み（産休）を取ることで、出産後の妻に、生まれてきた我が子に感謝（Thank you）をしようという意味を込めています。

さんきゅうパパ
プロジェクト

これからパパなる人に伝えたいこと!

初めてやることは上手くいかなくて当然。赤ちゃんと一緒にゆっくり成長していけばいい！

父親になるのは大変。でも子どもが自分に向けた笑顔に幸せを感じます。

育児は大変。出産を機にそれまで漫然とやっていた自分の仕事を見直すことが出来ました。

こどもは可愛いだけではないが、笑顔と日々の成長に癒され、人生の充実感を感じます。

子育てだけが育児ではない。奥さんを助けることも育児です。

夫婦のあり方はそれぞれ。型にはめることなく話し合ってマイベストを探りましょう。

実際に育児携わることで父親になった実感がある。

相手への感謝を忘れず当たり前と偉そうにするのはやめましょう！

・さんきゅうパパプロジェクト出典：子ども家庭庁ホームページhttps://www.cfa.go.jp/policies/shoushika/sankyu-papa
・さんきゅうパパの声出典：こども家庭庁「さんきゅうパパ準備BOOK」改定3版より一部引用

♥ベビーカーは大切な命を乗せています♥

ベビーカーの安全な使用のために

ベビーカーに子どもを載せる際には シートベルトを着用しましょう。

思わぬ動きでベビーカーから子どもが転落することがあります。

段差や隙間に注意して 操作しましょう。

段差につまずいたり隙間や溝に車輪が挟まったりすることがあります。

エスカレーターや階段は ベビーカーから子どもを降ろして 利用しましょう。

急停止などによりバランスを崩し転落することがあります。エレベーターを利用するか、周囲の方に協力をお願いしましょう。

止めている間は、ストッパーをかけ、念のため手も添えて いるようにしましょう。

傾斜で動き出すことがあります。転倒や移動など、何か起こった際に気づかずに対応が遅れることがありますので、ベビーカーから目を離さないようにしましょう。

出典：国土交通省ホームページhttps://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/content/001716027.pdfを加工して掲載

ベビーカーマークは、ベビーカーを安心・安全に使用するためのマークです。

ベビーカーマーク

ベビーカー使用者が安心して利用できる場所や設備（エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等）を表示しています。

ベビーカー使用禁止マーク

ベビーカーの使用を禁止する場所や設備（エスカレーター等）を表しています。

出典：国土交通省ホームページhttps://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/content/001487171.pdfを加工して掲載

あとがき

子育てガイドは、民生委員・児童委員／主任児童委員が、文京区の子育て関連事業をわかりやすく案内するために作成したリーフレットが始まりです。2006 年に冊子「文京区子育てガイド」として区との協働により発行しました。以後毎年内容の更新、改良を重ねて作成・発行をしています。子育てを取り巻く環境の変化に合わせ、子育てに携わる方々や、子育て世代の方々のニーズに耳を傾け、子どもたちの姿を思い浮かべながら、関係機関からの情報を集めて、編集委員会で協議を重ねて作成しています。子どもの笑顔は明日への活力!この冊子が楽しい子育ての一助になれば幸いです。

文京区子育てガイド 2024
発　　行　2024年6月
文京区 子ども家庭部 子育て支援課
〒112-8555　文京区春日1-16-21
文京シビックセンター内
電話 03-5803-1256
印刷番号 F0124001　有償頒布価格 240円

“メッセージ”は、文京区内の子育て施設を利用しているお子さんをお持ちのみなさまにアンケートをお願いし、ご協力いただき作成しました。

■子育てガイド編集委員
民生・児童委員…　春日、荻、棚澤、尾髙
主任児童委員……　田上、弘世、金海、小澤
区職員……　4名

救急車を呼ぶ時は落ち着いて119番

① **救急車をお願いします。**

② **救急車が向かう住所を伝えます。**
◎マンションの場合は、マンション名、階数、部屋番号を伝えます。

③ **「どうしてけがをしたのか」「どんな状態で発病したのか」を話します。**

④ **通報者の名前を伝えます。**
場合によっては電話番号を伝えます。

⑤ **あとは落着いて、係員の質問に答え、指示に従いましょう。**
※出場した救急隊から直接電話でご連絡する場合があります。

持っていくもの

- 健康保険証
- 母子健康手帳
- 子どもの医療証（㊫㊨など）
- お薬手帳
- かかりつけ病院の診察券（かかりつけ病院がある場合）
- おむつ・タオル着替え一式・ビニール袋など

自宅住所	文京区　　丁目　　番　　号	
マンション名		
部屋番号	号室	
目標物〔公的施設・スーパー・学校・バス停等〕		
氏名・生年月日		年　月　日
電話番号	（　　）	
かかりつけ医院名		
医院住所	文京区　　丁目　　番　　号	
医院電話番号	（　　）	

MEMO（電話時の症状記入等にご利用ください）

文京区
BUNKYO CITY

文京区施設マップ

文京区コミュニティバス
Bーぐる

- Bーぐる　千駄木・駒込ルート
- Bーぐる　目白台・小日向ルート
- Bーぐる　本郷・湯島ルート
- ⊗ 警察署・交番
- ⊕ 病院

●千駄木・駒込ルート

	停留所名	所要時間	各時間（分）				始発	最終
6	ラクーア		11	31	51		7:11	19:51□
7	文京小石川クリニック（三田線春日駅）	2	13	33	53		7:13	19:53□
8	文化シャッター前	3	14	34	54		7:14	19:54□
9	クイーンズ伊勢丹小石川店前	4	15	35	55		7:15	19:55□
10	指ヶ谷小学校	5	16	36	56		7:16	19:56□
11	白山下	9	00	20	40		7:20	20:00□
12	白山駅	10	01	21	41		7:21	20:01□
13	◆白山上	12	03	23	43		7:23	20:03□
14	◆向丘一丁目	14	05	25	45		7:25	20:05□
15	向丘二丁目	16	07	27	47		7:27	20:07□
16	日本医大病院	17	08	28	48		7:28	20:08□
17	◆千駄木二丁目	20	11	31	51		7:31	20:11□
18	◆千駄木駅（団子坂下）	21	12	32	52		7:12□	19:52
19	特養ホーム千駄木の郷	24	15	35	55		7:15□	19:55
20	千駄木小学校	25	16	36	56		7:16□	19:56
21	駒込病院	27	18	38	58		7:18□	19:58
22	本駒込三丁目	28	19	39	59		7:19□	19:59
23	富士神社前	29	00	20	40		7:20□	20:00
24	◆昭和小学校（上富士前）	30	01	21	41		7:21□	20:01
25	六義園入口	32	03	23	43		7:23□	20:03
26	南北線駒込駅	33	04	24	44		7:24□	20:04
27	六義公園運動場入口	34	05	25	45		7:25□	20:05
28	◆本駒込六丁目	36	07	27	47		7:27□	20:07
29	千石駅	39	10	30	50		7:30□	20:10
30	特養ホーム白山の郷	40	11	31	51		7:31□	20:11
31	東洋大学前	41	12	32	52		7:32□	20:12
32	白山五丁目	42	13	33	53		7:33□	20:13
11	白山下	45	16	36	56		7:36□	20:16
33	指ヶ谷小学校	48	19	39	59		7:39□	20:19
34	白山一丁目	49	00	20	40		7:40□	20:20
35	文化シャッター前	50	01	21	41		7:41□	20:21
36	春日後楽園皮フ科（三田線春日駅）	53	04	24	44		7:44□	20:24
1	◆文京シビックセンター（春日駅前）	59	10	30	50		7:00	20:30
2	小石川後楽園入口	61	12	32	52		7:02	20:32
3	後楽一丁目	63	14	34	54		7:04	20:34
4	東京ドームホテル	65	16	36	56		7:06	20:36
5	ミーツポート	68	19	39	59		7:09	20:39
6	ラクーア	70						

7時台のみ
00・20・40・50
02・24・42・52
04・24・44・54
06・26・46・56
09・29・49・59

Bーぐる（千駄木・駒込ルート）は一周70分です。

※□印は、始発「18 千駄木駅（団子坂下）」発車、「6 ラクーア」終点となります。
◎印は、最終「18 千駄木駅（団子坂下）」止まりとなります。
7時台のみ文京シビックセンター始発となります。

●目白台・小日向ルート

	停留所名	所要時間	各時間（分）				始発	最終
1	◆文京シビックセンター（春日駅前）		14	34	54		7:14	19:54
2	小石川税務署	2	16	36	56		7:16	19:56
3	後楽二丁目	3	17	37	57		7:17	19:57
4	トッパンホール・印刷博物館	4	18	38	58		7:18	19:58
5	水道二丁目	5	19	39	59		7:19	19:59
6	文京総合福祉センター	7	01	21	41		7:21	20:01
7	江戸川橋駅	11	05	25	45		7:25	20:05
8	江戸川公園	15	09	29	49		7:29	20:09
9	関口二丁目	17	11	31	51		7:31	20:11
10	ホテル椿山荘東京	21	15	35	55		7:35	20:15
11	目白台一丁目	23	17	37	57		7:37	20:17
12	目白台運動公園	25	19	39	59		7:39	20:19
13	日本女子大前	26	00	20	40		7:40	20:20
14	目白台二丁目	28	02	22	42		7:42	20:22
15	アカデミー音羽	30	04	24	44		7:44	20:24
16	護国寺駅	32	06	26	46		7:46	20:26
17	講談社前	33	07	27	47		7:47	20:27
18	大塚二丁目	35	09	29	49		7:49	20:29
19	跡見女子大西門前	36	10	30	50		7:50	20:30
20	都営小日向二丁目アパート	38	12	32	52		7:52	20:32
21	文京総合福祉センター	42	16	36	56		7:56	20:36
22	小日向台町小学校	44	18	38	58		7:58	20:38
23	小日向二丁目	45	19	39	59		7:59	20:39
24	新大塚公園	46	00	20	40		8:00	20:40
25	◆窪町小学校	49	03	23	43		8:03	20:43
26	◆茗荷谷駅	50	04	24	44		8:04	20:44
27	第一中学校	51	05	25	45		8:05	20:45
28	胡蝶蘭専門店らんや（播磨坂）	54	08	28	48		8:08	20:48
29	共同印刷	56	10	30	50		8:10	20:50
30	小石川一丁目	58	12	32	52		8:12	20:52
31	こんにゃくえんま	60	14	34	54		8:14	20:54
32	富坂下	61	15	35	55		8:15	20:55
1	文京シビックセンター（春日駅前）	65						

Bーぐる（目白台・小日向ルート）は一周65分です。

●本郷・湯島ルート

	停留所名	所要時間	各時間（分）				始発	最終
2	春日一丁目		13	33	53		7:53	19:53
3	東洋学園大学前	2	15	35	55		7:55	19:55
4	宇佐美本郷ビル前	3	16	36	56		7:56	19:56
5	湯島総合センター	5	18	38	58		7:58	19:58
6	湯島四丁目	7	00	20	40		8:00	20:00
7	消防署前通り	8	01	21	41		8:01	20:01
8	◆順天堂病院前	9	02	22	42		8:02	20:02
9	◆御茶ノ水駅前	12	05	25	45		8:05	20:05
10	※日大病院	14	07	27	47		8:07	20:07
11	新御茶ノ水駅	17	10	30	50		8:10	20:10
12	聖橋	19	12	32	52		8:12	20:12
13	湯島一丁目	21	14	34	54		8:14	20:14
14	東都文京病院入口	22	15	35	55		8:15	20:15
15	湯島天神入口	23	16	36	56		8:16	20:16
16	湯島駅	25	18	38	58		8:18	20:18
17	上野松坂屋前	27	00	20	40		8:20	20:20
18	天神下	30	03	23	43		8:23	20:23
19	湯島駅	32	05	25	45		8:25	20:25
20	サミットストア湯島天神南店（湯島天神入口）	34	07	27	47		8:27	20:27
21	湯島二丁目	36	09	29	49		8:29	20:29
7	消防署前通り	37	10	30	50		8:30	20:30
22	◆本郷二丁目	38	11	31	51		8:31	20:31
23	菊坂通り	41	14	34	54		8:34	20:34
24	菊坂下	43	16	36	56		8:36	20:36
25	富坂下	45	18	38	58		8:38	20:38
1	文京シビックセンター（春日駅前）	46	19	39	59		8:39	20:39
2	春日一丁目	50						

Bーぐる（本郷・湯島ルート）は一周50分です。

※日大病院：千代田地域福祉交通「風ぐるま」と共用バス停

児童館　P36～39
1 大塚児童館
2 しおみ児童館
3 千石児童館
4 水道児童館
5 本駒込児童館
6 本駒込南児童館
7 久堅児童館
8 柳町児童館
9 千石西児童館
10 小日向台町児童館
11 目白台児童館
12 湯島児童館
13 白山東児童館
14 根津児童館
15 目白台第二児童館
16 本郷児童館

妊産婦・乳児救護所　P97
29 跡見学園女子大学
29 貞静学園短期大学
30 日本女子大学（新泉山館）
31 東洋学園大学1号館

図書館　P42
1 真砂中央図書館
2 本郷図書館
3 小石川図書館
4 本駒込図書館
5 水道端図書館
6 目白台図書館
7 千石図書館
8 湯島図書館
9 根津図書室
10 大塚公園みどりの図書室

その他の施設		
1 キッズルームシビック	10 後楽公園少年野球場	19 文京総合体育館
2 ぴよぴよひろば	11 順天堂病後児ルーム「みつばち」	20 キッズルームかごまち
3 保健サービスセンター	12 男女平等センター	21 こまびよのおうち
4 保坂病児保育ルーム	13 文京区社会福祉協議会	22 こそだて応援まちぷら
5 子育てひろば千石	14 教育センター	23 さきちゃんちpetit
6 子育てひろば水道	15 子育てひろば西片	24 駒込病院病児・病後児保育室「ろびん」
7 子育てひろば江戸川橋	16 子育てひろば汐見	25 ゆうひが丘春日病児保育ルーム
8 文京スポーツセンター	17 保健サービスセンター本郷支所	26 おひさま0・1・2
9 キッズルーム目白台	18 六義公園運動場	27 キッズルーム茗荷谷

区立幼稚園　P40～41.66
1 第一幼稚園
2 柳町こどもの森（柳町幼稚園）
3 明化幼稚園
4 青柳幼稚園
5 根津幼稚園
6 小日向台町幼稚園
7 本駒込幼稚園
8 千駄木幼稚園
9 後楽幼稚園
10 湯島幼稚園

私立幼稚園　P67
1 福寿幼稚園
2 明照幼稚園
3 愛星幼稚園
4 彰栄幼稚園
5 共立大日坂幼稚園
6 貞静幼稚園
7 音羽幼稚園
8 聖園幼稚園
9 日本女子大学附属豊明幼稚園
10 同仁美登里幼稚園
11 弓町本郷幼稚園
12 中央会堂幼稚園
13 文京学院大学文京幼稚園
14 東洋大学附属京北幼稚園
15 大和郷幼稚園

区立保育園　P60
1 柳町こどもの森（柳町保育園）
2 久堅保育園
3 さしがや保育園
4 千石保育園
5 千石西保育園
6 水道保育園
7 こひなた保育園
8 大塚保育園
9 青柳保育園
10 目白台保育園
11 本郷保育園
12 向丘保育園
13 根津保育園
14 藍染保育園
15 しおみ保育園
16 駒込保育園
17 本駒込西保育園
18 本駒込南保育園
19 本駒込保育園

区立保育施設　P60～61
20 グループ保育室こうらく
21 お茶の水女子大学こども園

小規模保育園　P64
1 このえ本郷三丁目小規模保育園
2 キッズパートナー文京龍岡町
3 ちいさいおうち小石川
4 サンライズキッズ保育園白山園
5 キュービールーム新大塚園
6 MIRATZ目白台保育園
7 繭の糸おとわ小規模保育園
8 みらいつばさ千駄木保育園
9 赤門小規模保育園
10 MIRATZ本郷保育園
11 こどもヶ丘保育園本駒込小規模園
12 洛和大塚みどり保育園
13 ちいさいおうち大塚仲町
14 MIRATZ白山保育園
15 ハッピーナーサリー千駄木小規模保育園

家庭的保育事業　P65
16 とことこ保育ルーム（吉成 純子）
17 ぽっかぽか保育室（岩瀬 昌子）
18 家庭的保育室Sandy's（小堀 奈央）
19 Nursery room Coco（金井 朝子）
20 家庭的保育室プチ・アンジュ（白石 眞利子）

事業所内保育所　P65
21 国立大学法人東京医科歯科大学わくわく保育園
22 ちいさいおうち春日とモーハウス

認証保育所　P65
1 こもれび保育園春日園

私立保育園　P61～63
1 慈愛会保育園
2 たんぽぽ保育園
3 たんぽぽ保育園第三分園
4 どんぐり保育園
5 キッズハーモニー・白山
6 まなびの森保育園茗荷谷
7 こころの保育園文京西片
8 小学館アカデミー小石川保育園
9 SOMPOスマイルキッズ江戸川橋保育園
10 白山ひかり保育園
11 小学館アカデミー茗荷谷保育園
12 グローバルキッズ後楽二丁目園
13 グローバルキッズ後楽二丁目園分園
14 アスク本駒込保育園
15 ペネッセかごまち保育園
16 ペネッセ千石保育園
17 キッズガーデン文京春日
18 グローバルキッズ新大塚園
19 ポピンズナーサリースクール千駄木
20 ハッピーマム茗荷谷
21 ちゃいれっく新大塚駅前保育園
22 同仁美登里保育園
23 本駒込プチ・クレイシュ
24 保育所まぁむ東大前園
25 東京こども保育園
26 ミアヘルサ保育園ひびき湯島
27 にじのいるか保育園小石川
28 テンダーラビング保育園茗荷谷
29 ポピンズナーサリースクール本郷
30 にじのいるか保育園千石
31 えがおの森保育園・せんごく
32 富坂まきば保育園
33 モニカ茗荷谷駅前園
34 ソラスト お茶の水第一保育園
35 ソラスト お茶の水第二保育園
36 テンダーラビング保育園千駄木
37 クオリスキッズ駒込保育園
38 テンダーラビング保育園小石川
39 にじのいるか保育園千石第二
40 さくらさくみらい 小日向
41 モニカ本駒込園
42 こどもヶ丘保育園本駒込園
43 さくらさくみらい 護国寺
44 茗荷谷ここも保育園
45 大空と大地のなーさりぃ茗荷谷園
46 テンダーラビング保育園音羽
47 グローバルキッズ茗荷谷園
48 木下の保育園白山
49 ソラスト小石川保育園
50 さくらさくみらい 水道
51 グローバルキッズ大塚四丁目園
52 キッズパートナー文京関口
53 こどもヶ丘保育園第二本駒込園
54 どんぐり保育園うゴム
55 うぃず千駄木保育園
56 AIAI NURSERY 新大塚
57 キッズパートナー文京千石
58 小石川ちとせ保育園
59 ちゃいれっく小石川保育園
60 文京白山雲母保育園
61 千石すきっぷ保育園
62 神田川ほとりに花咲く保育園
63 クオリスキッズ江戸川橋保育園
64 テンダーラビング保育園関口
65 クオリスキッズ水道橋保育園
66 MIRATZ本郷第二保育園
67 明日葉保育園西片園
68 キッズパートナー文京本駒込
69 このえ本駒込保育園
70 にじいろ保育園千駄木
71 このえ第二本駒込保育園
72 本郷ちとせ保育園
73 文京ガーデンひかり保育園
74 クオリスキッズ小石川保育園
75 大空と大地のなーさりぃ文京千石園
76 キッズラボ千石園
77 ぽけっとランド本郷保育園
78 マジオひまわり保育園本郷
79 小石川ここわ保育園
80 ソラスト茗荷谷保育園

文京区
BUNKYO CITY