

# ♪ 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 P10

寝る子は育つ P14

絵本で心のふれあいを P41

お散歩しましょう P44

マイペースで！ P56

だいじょうぶ、だいじょうぶ P79

## 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 P9

母親学級、両親学級に参加して P11

子育て応援メールマガジン(産後)を利用して P12

子育てひろばを利用して P15

児童館を利用して P37

子育て訪問支援券事業を利用して P47

一時保育を利用して P51

自転車を利用するとき P68

- おすすめスポット1 ～お散歩コース 播磨坂～ ..... P11
  - 2 ～お散歩コース 東京大学構内～ ..... P12
- ワンポイントアドバイス 離乳食作りを始めましょう(5～6か月頃) ..... P18
- おすすめスポット3 ～お茶の水公園～ ..... P39
- おすすめスポット4 ～お散歩コース 小石川後樂園周辺～ ..... P44
- おすすめスポット5 ～少し大きくなったら遠出をしてみませんか～ ..... P102
- ベビーカーの安全な使用のために ..... 巻末

# 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

P13



子育ての楽しさや、  
とまどいを  
分かち合いましょう。

友だちを  
つくろう

P25



いっとき、安心して  
ボタンタッチできる  
情報をお伝えします。

お子さんを  
預けたいとき

P45



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

P69



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

P75



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

P81



子育て支援の資料編です。  
ご利用ください。

資料編

P91