

文京区 子育てガイド 2023

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 (日本ユニセフ協会抄訳)

子どもの権利条約に定める権利と子どもの最善の利益

1989年に誕生した「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。子どもの権利条約は大きく分けて次の4つの子どもの権利を守ることを定めています。

そして子どもにとって一番いいことを実現しようとうたっています(「子どもの最善の利益」)。

日本も1994年にこの条約を批准しました。



生きる権利

住む場所や食べ物があり、医療を受けられるなど、命が守られること



育つ権利

勉強したり遊んだりして、もって生まれた能力を十分に伸ばしながら成長できること



守られる権利

紛争に巻きこまれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働などから守られること

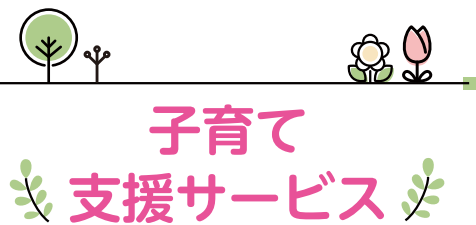


参加する権利

自由に意見を表したり、団体を作ったりできること

子どもにもっともよいことを「子どもの最善の利益」-

子どもに関係のあることを行うときには、子どもにもっともよいことは何かを第一に考えなければなりません。



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
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
豊島区(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

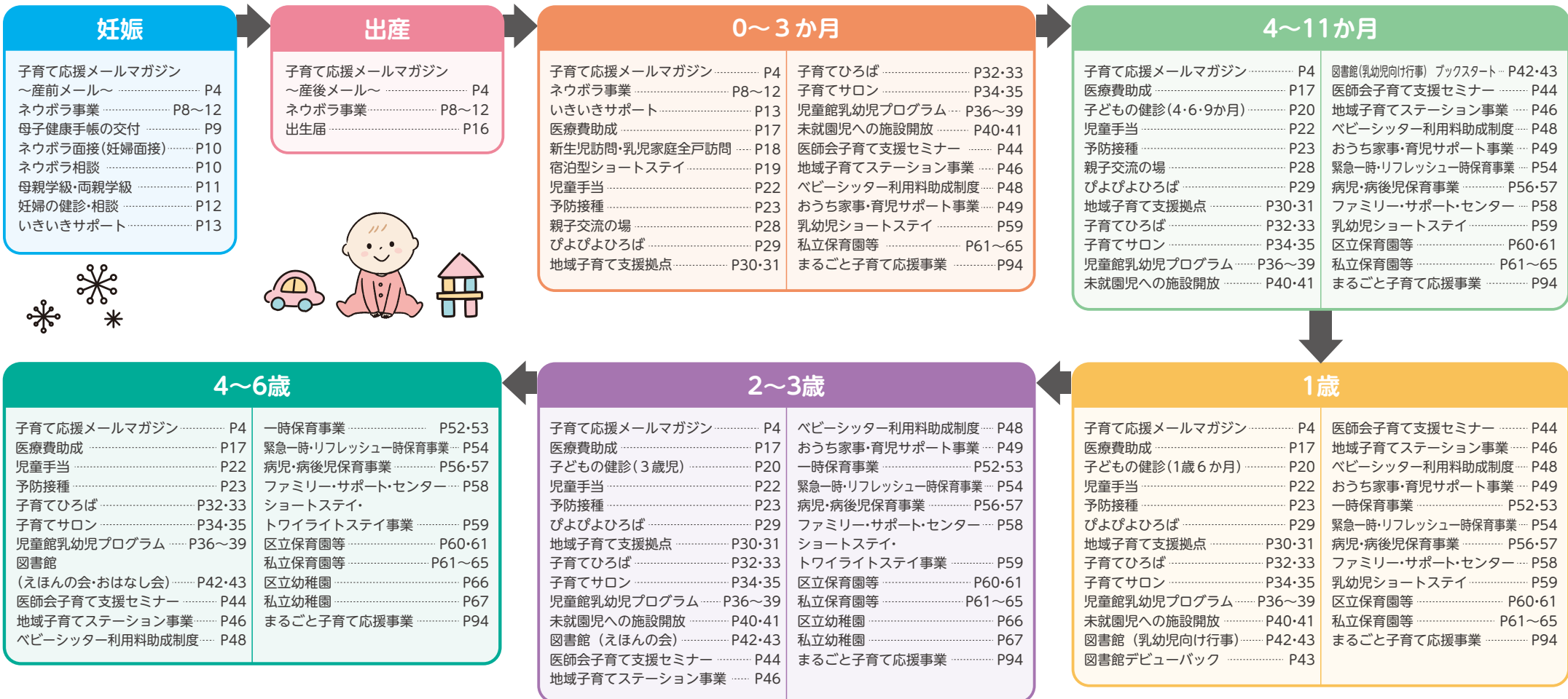
児童虐待かなと思ったら	P81
子どもの医療に関する制度は?	P17
子どもの健康相談	P21
児童等にかかる各種手当	P22
一時的な保護、預かり	P25
医療的ケアが必要な子のために	P25
区立保育園等	P60-61
区立幼稚園	P66
子どもの発達と教育の相談	P72

特別な支援を必要とする 子どものために……P24・25

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





はじめに




「文京区子育てガイド」をご覧くださいまして、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



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
お散歩しましょう	P46
マイペースで!	P58
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
子育てひろばを利用して	P17
赤ちゃんの持つパワーはすごい	P19
あつという間	P30
児童館を利用して	P39
気持ちが晴れました	P46
児童館・ひろばを利用して	P50
自転車を利用するとき	P69

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 ～神明都電車庫跡公園～	P41
4 ～お散歩コース“小石川後樂園周辺”～	P54
5 ～お散歩コース“江戸川公園”～	P91
6 ～少しおおきくになったら、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
町会掲示板をみてください	P46
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
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	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**

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

メールマガジン形式に加えて、LINE形式の配信も開始しました!



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形式でお届けします。



[こんなメールがタイムリーに届きます]

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

♥♥♥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&声かけ】背中や首まわりがしっかりとしてくると、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

子育て支援推進担当

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 	<input type="checkbox"/> 母子手帳と「母と子の保健バッグ」(P9)を受け取る。 <input type="checkbox"/> ネウボラ面接 (P10) を受ける。 <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決め、病院を検討し問合せをする。 <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて予約する。 <input type="checkbox"/> 子育て応援メールマガジン (産前) (P4) に登録する。		<input type="checkbox"/> 歯科医院に行く。 (妊婦歯周疾患検診を受ける。)	
子育て支援 サービス 	<input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する。 <input type="checkbox"/> お酒・タバコをやめる。			
	<input type="checkbox"/> 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)			
	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> ベビーシッター利用料助成制度 (P48) <input type="checkbox"/> おうち家事・育児サポート事業 (P49) <input type="checkbox"/> 病児・病後児保育事業 (P56・57) <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター事業 (P58)			
お仕事関係 	<input type="checkbox"/> 勤務先に妊娠・出産予定日を伝える。 <input type="checkbox"/> 就業規則を確認する。 <input type="checkbox"/> 産前休暇開始日を確認する。 <input type="checkbox"/> 体調に応じて業務の調整を相談する。 <input type="checkbox"/> 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。		<input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品の買い物リストを作り準備を始める。 <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級に参加する。 <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う。 <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)。			<input type="checkbox"/> 産前・産後のサービスについて利用を検討する。 <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する。	
<input type="checkbox"/> 家族や周りの人が喫煙しないよう配慮してもらう。				
<input type="checkbox"/> 出産前及び出産後小児保健指導 (P12)				
<input type="checkbox"/> 母親学級 (20週～) (P11)				
<input type="checkbox"/> 両親学級 (24週～) (P11)				
<input type="checkbox"/> 宿泊型ショートステイの登録 (28週～) (P19)				
<input type="checkbox"/> 一時保育事業 (P52・53) <input type="checkbox"/> 緊急一時保育事業 (P54) <input type="checkbox"/> リフレッシュ一時保育事業 (P54)				
<input type="checkbox"/> ショートステイ・トワイライトステイ事業 (P59)				
<input type="checkbox"/> 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)				
<input type="checkbox"/> 産休について勤務先に報告し取得する。 <input type="checkbox"/> 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)。			<input type="checkbox"/> 業務の引継ぎをする。 <input type="checkbox"/> 休業中の連絡方法を報告する。	

妊娠がわかったら

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)					
	サポート等事業	ネウボラ相談 ～保健師・助産師による相談・支援～							
	産後ケア事業	母親学級 (P11)	両親学級 (P11)	サタデーパパママタイム (P28)・親子交流 (P28)					
				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)					
				赤ちゃん和妈妈のホットサロン (P18)					

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

妊娠がわかったら

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

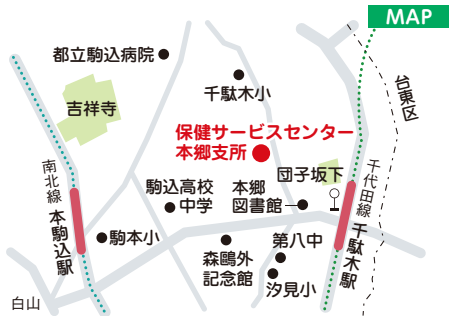
シビックセンター8階北側



17 保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106

千駄木5-20-18



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



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)



妊婦子宮頸がん検診のごあんない



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えます。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、サタデーパパママタイムは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)	第2・第3火曜日の午後 (2日制)(予約制) ※8月・1月を除きます。
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 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)
母親学級 (オンライン講座)	第一子を妊娠中の 妊娠20週以降の方	年6回開催 奇数月の第3金曜日の午後 (予約制・抽選)	
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	年7回開催 4月・6月・8月・10月・12月・1月・3月 日曜午前・午後(予約制・抽選)	年5回開催 5月・7月・9月・11月・2月 日曜午前・午後(予約制・抽選)
両親学級 (オンライン講座)	第一子を妊娠中の 妊娠24週以降の方 とそのパートナー	年12回開催	
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 フッキング	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出来ます。(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。

妊娠がわかったら

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：医師より要安静と診断された期間 産後：原則として利用開始から3か月(双生児以上は6か月)
支援内容	●家事(掃除・洗濯・買物・調理)原則利用会員ご本人とお子さんの分 ●沐浴準備・片付け…手伝いのみ
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

妊娠がわかったら

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

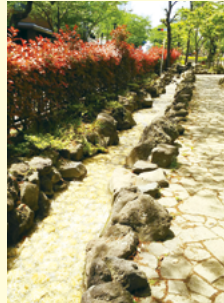


おすすめ
スポット

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して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: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

- 融資額……………100万円以内
- 年利……………1.5%(2023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

※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。

**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)

- 生まれて〇〇日目です、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のかなのだと思い、“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



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

宿泊型ショートステイ事業 ——— P19

ファースト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子どものために - P24

医療的ケアの必要な子どものために - 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
生まれました



赤ちゃんが生まれました

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

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(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

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。



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

赤ちゃんが生まれたら

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・肺気腫で都内に引き続き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。



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										
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)										
		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>八千代助産院</th> <th>東都文京病院</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>費用</td> <td>初回 1,800円 2~4回 1,500円</td> <td>1~4回 1,650円</td> </tr> <tr> <td>受付時間</td> <td>月曜日~土曜日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除きます。)</td> <td>月曜日~金曜日 9:00~16:30 (祝日・年末年始を除きます。)</td> </tr> <tr> <td>申込</td> <td>八千代助産院 ☎03-5940-2102 音羽1-19-18 東京都助産師会館2F</td> <td>東都文京病院 ☎03-3831-2181 湯島3-5-7</td> </tr> </tbody> </table>		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	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										
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:管轄の保健サービスセンター										
赤ちゃんとうママのホットサロン	産後5か月未満の産婦の方と赤ちゃん	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										

※母子健康手帳をご持参ください。

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

宿泊型ショートステイ事業 有料

対象	内容								
<p>産後4か月未満の方と赤ちゃん(育児不安、心身の不調、サポート不足等のある方)</p>	<p>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) ※妊娠28週以降、事前の利用登録申請が必要です。 ※原則、管轄の保健サービスセンターでの利用登録申請となります。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #00a0e3; color: white;">特徴</th> <th style="background-color: #00a0e3; color: white;">八千代助産院</th> <th style="background-color: #00a0e3; color: white;">東都文京病院</th> <th style="background-color: #00a0e3; color: white;">(仮称)愛育産後ケア子育てステーション</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>家庭的な環境で助産師が産後ケアと育児支援を行います。</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>産科病棟におけるショートステイ。医師・助産師がチームでサポートします。</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>1泊2日 6,660円 その後1泊毎に6,660円加算 ※生活保護世帯・非課税世帯の方は利用負担金は免除されます。</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>令和5年9月～利用開始予定です。 詳細は順次区報・ホームページでお知らせします。</p> </td> </tr> </tbody> </table>	特徴	八千代助産院	東都文京病院	(仮称)愛育産後ケア子育てステーション	<p>家庭的な環境で助産師が産後ケアと育児支援を行います。</p>	<p>産科病棟におけるショートステイ。医師・助産師がチームでサポートします。</p>	<p>1泊2日 6,660円 その後1泊毎に6,660円加算 ※生活保護世帯・非課税世帯の方は利用負担金は免除されます。</p>	<p>令和5年9月～利用開始予定です。 詳細は順次区報・ホームページでお知らせします。</p>
特徴	八千代助産院	東都文京病院	(仮称)愛育産後ケア子育てステーション						
<p>家庭的な環境で助産師が産後ケアと育児支援を行います。</p>	<p>産科病棟におけるショートステイ。医師・助産師がチームでサポートします。</p>	<p>1泊2日 6,660円 その後1泊毎に6,660円加算 ※生活保護世帯・非課税世帯の方は利用負担金は免除されます。</p>	<p>令和5年9月～利用開始予定です。 詳細は順次区報・ホームページでお知らせします。</p>						

赤ちゃんが生まれたら

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

ファースト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。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います。



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

赤ちゃんが生まれたら



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

- ①米1に対して10倍の水でかゆを炊く。
 - ②10倍がゆを、つぶしてなめらかにする。
- *残りのおかゆは、1回分ずつに分け、冷凍保存すると便利です。

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。	木曜日の午後 (年44回)	木曜日の午後 (年24回)
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 午前・2部制	毎月1回 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2回開催 午前・午後

赤ちゃんが生まれたら

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

赤ちゃんが
生まれたら



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 (2023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) 施設入所児童には施設の設置者に支給 出生の翌日から15日以内に申請 ※所得が所得上限限度額以上の場合、児童手当等は支給されません。	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 10,410円～44,140円 第2子加算額 5,210円～10,420円 第3子以降加算額 3,130円～6,250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 53,700円 2級 35,760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	ヒブ(インフルエンザ菌b型)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
	ヒブ(インフルエンザ菌b型)追加	1回		初回終了後7か月～13か月後
⑤	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
⑥	四種混合1期初回 (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・不活化ポリオ)	3回	生後2か月～90か月に至るまで	生後2か月～12か月
	四種混合1期追加 (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・不活化ポリオ)	1回		初回終了後 12か月～18か月後
⑦	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
⑧	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
⑨	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

赤ちゃんが生まれたら

※ 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、2023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、ぜひご利用ください。

登録はこちらから <http://bunkyo.city-hc.jp/>



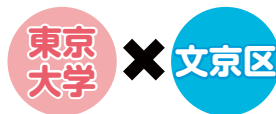
特別な支援を必要とする子どものために

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 精神保健係 ☎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 精神保健係 ☎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 精神保健係 ☎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 精神保健係 ☎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子どものために	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。



🔍 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



すべての番組は

📺 YouTube でご覧いただけます。

ベビーメトロ “baby metro” (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/>



～エレベーターはどこに？
おむつ替えはどこで？～

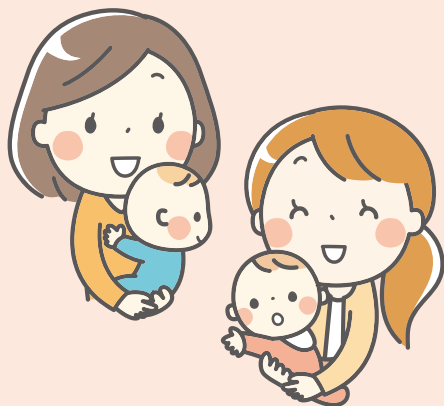
駅の困ったことを検索できる
東京メトロのWEBサービスです。



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

友だちをつくらう



お子さんと一緒に 友だちをたくさんつくらう

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～8か月の 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
	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

サタデーパパママタイム

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

2 ぴよぴよひろば



※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。



友だちをつくらう

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HPにてご確認ください。

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

ぴよぴよひろば
ホームページは →
こちらから



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



友だちをつくろう



お子さんと一緒に 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。

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。親子でお気軽にお越しください。

21 NPO法人居場所コム “こまびよのおうち”

☎03-5809-0756
本駒込5-11-6



対象者 主に3歳未満の乳幼児及び保護者

利用時間

月曜日～金曜日
10:00～15:00
(祝日、年末年始、臨時休業日を除く。)

友だちをつくろう



先輩ママ・パパ
からのメッセージ

“あつという間”

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!?とと思っているかもしれません。

でも、小さな頃は、あつという間。今を大切にしてください。



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 一般社団法人まちの広場
“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



こそだて
応援
まち
ぷら

対象者 主に3歳未満の乳幼児及び保護者

利用時間 月曜日～金曜日
10:20～15:00
(祝日、年末年始、臨時休室日を除く。)

23 さきちゃんち運営委員会
“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



対象者 主に3歳未満の乳幼児及び保護者

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。)

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



対象者 主に0歳児から2歳児まで(幼稚園
年少組入園前まで)の乳幼児

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。)



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、親子で楽しみ、役に立つ内容のイベントを月1回開催しています。

●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

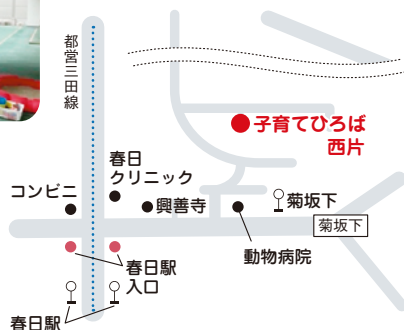
☎03-3812-2575

西片1-8-15

※7・8月の利用時間 10:00～17:00



MAP



友だちをしよう

16 子育てひろば汐見

☎03-3828-0880

千駄木2-19-23

※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



友だちをきくう

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・子育て」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
こぼとくらぶ	御霊社 (湯島2-11-15)	第2水曜日 10:00～11:30	100円	親子が自由に遊び仲間づくり。保健師さんの子育て相談もあります。
ラッコの会	さきちゃんちpetit (白山2-14-17)	不定期	無料	0～3歳児親子が「さきちゃんち」で自由遊びとおしゃべりで地域交流と仲間づくり
あつぷっぷ	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。
ワラビー	わでかくらぶ (千石4-39-7)	第1・3金曜日 不定期日曜日 10:30～12:00	無料	「家族ぐるみで付き合える仲間作り」「地域での居場所作り」がコンセプトのサロンです。
おもちゃ図書館 おひさま	わでかくらぶ (千石4-39-7)	第1・3水曜日 10:00～12:30	無料	おもちゃを通じた親子の交流の場。作業療法士、司書、保育士などの専門資格を持ったスタッフがおりますので、発達の悩みなども気軽にご相談ください。おもちゃの貸出もあります。
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。
千石こじやり	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	おもちゃをつかって、親子で・子ども同士で遊びます。保育士スタッフがいますので、子育ての相談もうかがえます。
動坂上 ゆるりと抹茶 サロン	くるみの里 (千駄木5-41-1)	第2・4金曜日 9:00～11:00	500円	お抹茶を点ててお出しします。お作法など関係なくコーヒーを飲むようにテーブルで召し上がりながらおしゃべりしたり、情報交換したり、1人でゆっくりの時間を楽しんだりしましょう。
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。



サロン名	活動場所	活動日	参加費	活動内容
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、なんでも気軽に話していただける親子で楽しく過ごせる場です。
はじめての親子ヨガ	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。
えほんサロンくすのき	動坂テラス (本駒込4-21-7)	第2・4木曜日 10:00~11:00	100円	第2木曜は親子向け、第4木曜は大人のための読み聞かせ会です。子育て相談やフリートークをはさみながら、リラックスタイムをすごしませんか？
ほんわかほぐ組	天理教郷分教会 (本郷5-10-8 2階)	第1火曜日 10:30~12:00	200円	絵本を通して、季節感到触れたり、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	ちんじゆの森サロンほぐほぐ (目白台1-22-2)	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。お待ちしております！
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かたち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	第2水曜日・第3木曜日 13:00~14:00	500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。

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



※各サロンのお問い合わせは左記まで

友だちをつくらう



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。)

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。



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	
		赤ちゃんひろば	0歳	水	10:45～11:45	
		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	ぶちタイム	0歳～	月・火・金	11:30～11:50	
		ぶちタイムワイド	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～	水	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	げんきつず	0~1歳前後	月	11:00~11:20	年齢に関係なく自由に参加 できます。 大型遊具 遊び
		ちびっこタイム	2歳前後	火	11:00~11:30	
		ピバあそびば	1歳前後~	水	10:30~11:50	
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	
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 エルージュ小石川集会所	おはなしひろば	0歳~	月・水・金	11:30~11:50	
	礒川地域 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	10:30~11:30	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6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	しっかり歩ける お子さん	月・水	11:30~11:50	
		0歳さんあつまれ	0歳	月1回 金	11:00~11:30	
		ベビータ임	ねんね~よちよち のお子さん	火・金	11:30~11:50	

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&キッズパレエ	0歳～	年3回	申込時要確認	3クラス 定員制
		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	月1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	親子でびよん	0歳～	月・火・水・金	11:30～11:50	
		絵本でびよん	0歳～	月1回	11:30～11:50	
		親子でびよんスペシャル	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	
		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
		1歳ひろば	1歳	月2回	11:00～11:20	



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)	身体測定日	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	10:30～11:50	
		とこととん	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	
		ちびっこタイム	0歳～	土	10:00～11:50	
		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	10:30～11:30	
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 11:00～11:50	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

友だちをつくろう



先輩ママ・パパ
からのメッセージ

“児童館を利用して”

- 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。

<ボク、ワタシの様子>

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。

友だちをつくらう



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

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。各幼稚園(P66)にお問い合わせください。



友だちをつくらう

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) 9:30~11:00 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	不定期 HPをご覧ください。	3歳児親子
③ 明化幼稚園	千石1-13-9	☎03-3946-1706	改築工事のため施設開放はお休み	
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 10:00~11:30	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 10:30~12:00	地域の0歳~就学前の親子
			木 10:30~12:00	
			金 10:30~12:00	

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・水・木 (不定期イベント開催時) 9:30～11:30	地域の0歳～就学前 の親子
			金 9:30～11:30 ●ふらっと金曜日 ●施設・園庭開放	
			火 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

～神明都電車庫跡公園～

(本駒込4-35)

再整備工事により2023年2月に全面リニューアルしました。展示してあった都電を修復し、アスレチック要素のある複合遊具や誰でも使えるインクルーシブ遊具などを整備した公園です。

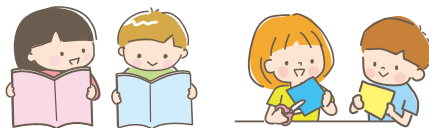


図書館

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						
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						
⑦ 千石図書館	千石1-25-3	☎03-3946-7748					9:00～ 20:00	第3月曜日
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。

図書館名	行事	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		○	○		



友だちをじゅくじゅく

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じ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	中止
5月	赤ちゃんの成長発達
6月	食中毒を防ごう
7月	夏の事故防止
8月	夏のおでかけについて
9月	赤ちゃんとお急
10月	赤ちゃんの下痢、嘔吐
11月	イヤイヤ期を乗り切る
12月	カムジー先生と遊ぼう
1月	冬を元気にすごす
2月	ことばの発達について
3月	赤ちゃんの病気とくすり

講師は地域の小児科医です。

参加費無料、要予約。

※開催日が決まりましたら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。

文京区医師会

☎03-3823-2216 千駄木2-26-8

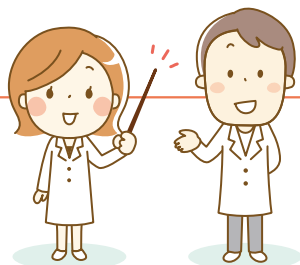
- 何でも子育て相談
- 今年のテーマ……(予定)
(変更・中止の場合あり)

4月 ～ 9月	中止
10月	歯科医と小児科医による 赤ちゃんとお歯の話
11月	AED 講習会 ～子どもを事故から守ろう～
12月	子どもの救急時の対応
2月	子どもと成長の話
3月	子どものアレルギー

予約不要、参加費無料、お子さま連れでどうぞ。

文京区のお医者さん

<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

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。

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。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

◎2023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
2023年	
5月27日(土)	音楽の絵本～ルスティカーナ～
7月23日(日)	ピン・ポン
8月26日(土) 27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 9日(土)	鼓童ぶんきょう交流公演
11月19日(日)	栗コーダーカルテット
2024年	
3月 2日(土) 3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。



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



ワンポイント
アドバイス

子育てガイドでご案内している他にも、地域での行事(お祭り、盆踊り、催し物など)は、たくさんあります。町会掲示板を見てください。参加すると地域の人と知り合いになり、良いですよ。



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るのも良いですね!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。



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あ、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 ▶▶▶▶▶

令和5年度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
多胎児家庭サポーター事業利用料助成制度	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・ワイルドステイ事業	P59
区立保育園・区立グループ保育室	P60
区立認定こども園・区立臨時保育所	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。

令和5年度 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。



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5年4月1日（土）～令和6年3月31日（日）	
対象児童	0歳～6歳の未就学児	小学校1～3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、四半期ごとに、1時間未満切り捨て	
対象利用料	純然たる保育サービス提供対価（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 ※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	
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	
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保育を行う場合は基準を満たす ※小学生以上の兄弟がいても、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基準を満たす	

子育て支援事業コールセンター

☎03-5803-1288

子育て支援推進担当

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。



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、小学校就学前の兄弟の育児支援も可能です。 ※多胎児を養育する世帯を除く(満3歳未満の多胎児を養育する家庭は、多胎児家庭サポーター事業をお使いください)。						
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となるときに、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兄弟への養育	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世帯あたり、 【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	株式会社テンドー 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。						

お子さんを預けたいとき



【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
子育て支援推進担当
シビックセンター5階南側

多胎児家庭サポーター事業利用料助成制度 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を実施します。

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	<ul style="list-style-type: none"> ●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、四半期ごとに、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せんが、割引かれた料金および時間等については補助の対象外です。
助成対象事業者	<ul style="list-style-type: none"> ●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

子育て支援推進担当

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・ひろばを利用して”

- ・妻が児童館やびよびよひろばなど利用させていただいており、とても雰囲気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頂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いくため、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日までの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)

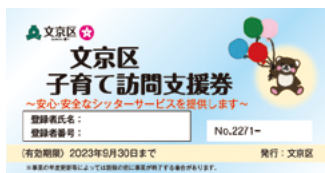
お子さんを預けたいとき

子育て支援事業コールセンター

☎03-5803-1288

子育て支援推進担当

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、ぴよぴよひろば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み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 **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)は、利用日の2開所日前まで ●利用予約は、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



※キッズルームの空き状況がホームページで確認いただけます。

子育て支援事業コールセンター
☎03-5803-1288

子育て支援推進担当
シビックセンター5階南側

※詳細は各施設にお問い合わせください。

① キッズルームシビック

☎03-5803-1396

☎03-5803-1858

シビックセンター3階北側

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



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



⑨ キッズルーム目白台

☎03-5395-9143

☎03-3941-3226

目白台3-18-7

目白台総合センター1階

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



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

MAP



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



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

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



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

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
------	----

お子さんを預けたいとき

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。

リフレッシュ一時保育事業 **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たいいかがですか？



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
たんぼぼ保育園(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
グローバルキッズ春日園	春日1-11-18	☎03-3814-0202	0歳児クラス～ 就学前
モニカ茗荷谷	小石川4-20-5	☎03-5803-7577	4か月～就学前

※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

子育て支援推進担当

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。

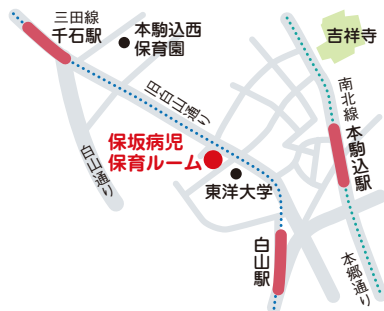
※利用には事前に登録が必要です。文京区役所窓口・電子申請・各施設で同時に登録できます。

④ 保坂病児保育ルーム

☎03-5976-0641

白山5-27-12

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

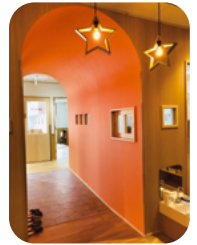
月曜日～金曜日 8:00～17:30
(祝日、年末年始、実施施設の休業日を除きます。)

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。)

お子さんを預けたいとき



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 61

令和4年度第1回ファミリー・サポート・センター講習会

子育てはたまたま送迎!
地域と一緒に子育て

親子で「たまたま」のあいだを支えあれば、子ども子育てで迷いや不安を感じず、安心して子育てができます。子育てに不安を感じたとき、ぜひお気軽にファミリー・サポートセンターにご相談ください。

日時 令和4年6月21日(火)
10:00～12:00
場所 文京区民センター2A会議室
申込 03-3812-3043

講師 松田 紗子氏

保育者講習会は毎月14日(火)

ファミリー・サポート通信 62

令和4年度第2回ファミリー・サポート・センター講習会

もしものために、子どもと一緒に
知る・考える・つながる防災

災害発生時に子どもが行動や中から受ける危険について、子どもと一緒に話し、準備しよう。子どもにやさしい防災準備を伝えよう、避難生活で役立つ知識を身につけよう。

日時 令和4年11月19日(土)
午後1時～3時
開催 区民センター2階 2A会議室
費用 無料
対象 文京区在住のお子さんと保護者
定員 50名(先着順)
申込 電話・メールでお申込みください
電話: 03-3812-3043
メール: family@bunskyoko.or.jp

ファミリー・サポート通信 63

令和4年度第3回ファミリー・サポート・センター講習会

12 入園入学、進級おめでとうございます!

入園入学や進級おめでとう、新しい環境での生活や準備が揃った時期になります。子育てで悩んでいる方、ぜひお気軽にご相談ください。

1 送迎や送迎時間の変更がある依頼会員は、必ず事前にセンターへご連絡ください。変更の目的によっては、改めて事前打合せが必要になります。早めにご連絡ください。

2 新規で依頼をする依頼会員は、内覧(曜日、時間、送迎先など)が確認できたら、センターへご連絡してください。連絡簿の内容変更は、マラソンや成立立や時間がわかる原簿になります。変更が生じないよう、依頼内容の確認をお願いします。

3 また、送迎準備期間や暑いお天気の送迎期間のサポートは、ご家族での対応をお願いします。

4 引き続きご利用をお願いします

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



“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。

子育て支援事業コールセンター

☎03-5803-1288

子育て支援推進担当

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	子育て支援課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	子育て支援課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

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・臨時保育所、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・臨時保育所 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QRコード



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

区立臨時保育所

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
22 春日臨時保育所	春日1-15-1(礒川公園内)	☎03-3812-5922	生後43日～5歳 3歳児～5歳児の際は要相談

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



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 たんぽぽ保育園第四分園*	根津2-13-8	☎03-5809-0541	1歳～3歳
5 どんぐり保育園	千駄木2-48-4	☎03-3828-8708	3歳～5歳
6 キッズハーモニー・白山	白山4-36-13	☎03-3942-6460	生後43日～5歳
7 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
8 こころの保育園文京西片	西片2-1-1	☎03-5805-3911	1歳～5歳
9 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
10 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
11 白山ひかり保育園	白山2-29-9	☎03-3818-1188	生後43日～5歳
12 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
13 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
14 グローバルキッズ後楽二丁目分園	後楽2-6-1	☎03-5684-1020	生後57日～2歳
15 アスク本駒込保育園	本駒込2-1-23	☎03-5319-2511	生後43日～5歳

*たんぽぽ保育園第四分園は、令和7年3月末をもって運営を終了することに伴い、全てのクラスで募集は行いません。

お子さんを預けたいとき

お子さんを
預けたいとき



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
16 ベネッセかごまち保育園	白山5-17-17	☎03-5940-2023	1歳～歳4歳
17 ベネッセ千石保育園	千石4-45-2	☎03-5981-6816	生後43日～5歳
18 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
19 グローバルキッズ新大塚園	大塚5-3-13	☎03-3947-5658	1歳～5歳
20 ポピ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
21 ハッピーママ茗荷谷	小石川5-4-1	☎03-5615-8877	生後43日～5歳
22 ちゃいれっく新大塚駅前保育園	大塚4-48-7	☎03-5940-3866	生後43日～5歳
23 同仁美登里保育園	目白台3-10-9	☎03-3941-8901	生後43日～2歳
24 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
25 保育所まあむ東大前園	向丘1-16-26	☎03-6801-5660	生後43日～2歳
26 東京こども保育園	湯島2-29-1	☎03-5805-2318	生後43日～3歳
27 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
28 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
29 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
30 ポピ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
31 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
32 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
33 富坂まきば保育園	小石川12-17-40	☎03-3868-3374	生後43日～5歳
34 モニカ茗荷谷駅前園	小石川5-3-2	☎03-5615-8798	生後43日～5歳
35 こころおちゃのみず第一保育園	湯島1-10-5	☎03-6801-5568	生後43日～3歳
36 こころおちゃのみず第二保育園	湯島1-10-5	☎03-3868-3969	1歳～5歳
37 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
38 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
39 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
40 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
41 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
42 モニカ本駒込園	本駒込3-20-3	☎03-5834-8361	生後43日～5歳
43 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
44 さくらさくみらい 護国寺	大塚6-37-5	☎03-6912-2303	1歳～5歳
45 茗荷谷ここわ保育園	小石川5-8-1	☎03-3868-0639	生後43日～5歳
46 大空と大地のなーさーい茗荷谷園	大塚3-27-1	☎03-5981-8921	生後43日～5歳



保育所案内アプリQRコード



iOS 版



Android 版

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
47 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
48 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
49 木下の保育園白山	白山2-15-12	☎03-5615-9985	生後57日～5歳
50 こころぶんきょうみょうがだに保育園	白山3-3-3	☎03-5615-8300	生後43日～5歳
51 さくらさくみらい 水道	水道2-14-10	☎03-6902-2139	生後43日～5歳
52 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
53 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
54 こどもヶ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
55 どんぐり保育園ラゴム	根津2-33-17	☎03-5834-8638	生後43日～2歳
56 ういず千駄木保育園	千駄木1-15-12	☎03-5842-1952	生後43日～5歳
57 AIAI NURSERY 新大塚	大塚6-23-9	☎03-5810-1725	生後43日～5歳
58 キッズパートナー文京千石	千石1-18-19	☎03-5810-1750	1歳～5歳
59 小石川ちとせ保育園	小石川2-4-12	☎03-5802-8817	生後43日～5歳
60 ちゃいれつく小石川保育園	小石川2-6-9	☎03-5615-9410	生後43日～5歳
61 文京白山雲母保育園	白山2-15-5	☎03-3830-1033	生後43日～5歳
62 千石すきっぷ保育園	千石1-5-15	☎03-5810-1640	生後57日～5歳
63 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
64 ワ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
65 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
66 ワ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
67 MIRATZ本郷第二保育園	本郷2-36-4	☎03-5615-9276	3歳～5歳
68 明日葉保育園西片園	西片1-8-15	☎03-3868-0289	生後43日～5歳
69 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
70 このえ本駒込保育園	本駒込1-20-19	☎03-6912-2185	生後43日～5歳
71 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
72 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
73 本郷ちとせ保育園	本郷6-16-3	☎03-3815-5555	生後43日～5歳
74 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
75 ワ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
76 大空と大地のな～ざりい文京千石園	千石4-2-15	☎03-6304-1548	生後43日～5歳
77 キッズラボ千石園	本駒込2-9-8	☎03-5981-8677	生後57日～5歳

お子さんを預けたいとき

お子さんを
預けたいとき



私立保育園・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。

保育園名	所在地	電話番号	保育年齢
78 ぼ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
79 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
80 小石川ここわ保育園	小石川3-19-7	☎03-3830-0402	生後43日～5歳
81 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～4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



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
1 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
2 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
3 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
4 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
5 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
6 MIRATZ目白台保育園	目白台2-13-2	☎03-5981-9263	生後43日～2歳
7 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
8 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
9 赤門小規模保育園	本郷3-30-8	☎03-3868-3535	1歳～2歳
10 MIRATZ本郷保育園	本郷4-9-7	☎03-5615-9270	生後43日～2歳
11 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
12 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
13 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
14 MIRATZ白山保育園	白山1-32-4	☎03-3830-0726	生後43日～2歳
15 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



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 家庭的保育ぽっかぽか保育室(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



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



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 モニカ茗荷谷	小石川4-20-5	☎03-5803-7577	生後43日～就学前
2 グローバルキッズ春日園	春日1-11-18	☎03-3814-0202	生後57日～就学前



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

QRコード



iOS 版



Android 版

お子さんを預けたいとき

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。

※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	園名	所在地	電話番号
① 第一幼稚園	西片2-17-6	☎03-3811-0072	⑥ 小日向台幼稚園	小日向2-2-2	☎03-3947-0581
② 柳町こどもの森 (柳町幼稚園)	小石川1-23-6	☎03-3811-0978	⑦ 本駒込幼稚園	本駒込4-35-15	☎03-3828-3200
③ 明化幼稚園	千石1-13-9	☎03-3946-1706	⑧ 千駄木幼稚園	千駄木5-43-3	☎03-3823-4605
④ 青柳幼稚園	大塚5-40-18	☎03-3947-4989	⑨ 後楽幼稚園	後楽1-7-7	☎03-3811-5041
⑤ 根津幼稚園	根津1-14-2 (根津小学校内)	☎03-3828-8703	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。



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。
		基本保育	幼稚園教育を実施します。
② 柳町幼稚園	4・5歳児	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

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	園名	所在地	電話番号
① 福寿幼稚園	小石川3-2-23	☎03-3811-3978	⑨ 日本女子大学 附属豊明幼稚園	目白台1-18-14	☎03-5981-3852
② 明照幼稚園	小石川4-12-8	☎03-3811-1306	⑩ 同仁美登里幼稚園	目白台3-10-9	☎03-3941-6630
③ 愛星幼稚園	白山2-37-3	☎03-3813-8617	⑪ 弓町本郷幼稚園	本郷2-35-14	☎03-3811-3075
④ 彰栄幼稚園	白山4-14-15	☎03-3941-1239	⑫ 中央会堂幼稚園	本郷3-37-9	☎03-3812-0273
⑤ 共立大日坂 幼稚園	小日向2-17-7	☎03-3941-5570	⑬ 文京学院大学 文京幼稚園	向丘2-4-1	☎03-3813-3771
⑥ 貞静幼稚園	大塚1-2-10	☎03-3943-3711	⑭ 京北幼稚園	本駒込2-13-5	☎03-3941-7090
⑦ 音羽幼稚園	大塚5-40-1	☎03-3941-0649	⑮ 大和郷幼稚園	本駒込6-9-7	☎03-3941-3620
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>

QRコード



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。



東京都福祉保健局保育支援課
☎03-5320-7775

お子さんを預けたいとき

お子さんを
預けたいとき



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幼児教育・保育の無償化により、第3子以降は無償)

条件	助成内容	お問合せ先
グループ保育室に入所・入園	保育料免除	幼児保育課 入園相談係 ☎03-5803-1190
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(長期休暇中も含まれます。)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」に移行した家庭の保育者を除きます。

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で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	<p>〈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</p> <p>〈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。</p>
申請方法	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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・利用時間等が分かるもの (児童利用票・承認通知書、活動報告書、保育日誌等のコピー) 4 領収書のコピー

子育て支援事業コールセンター

☎03-5803-1288

子育て支援推進担当

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。

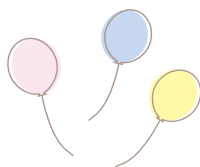
アドバイス

- ヘルメット着用が努力義務になりました。
- 車道と歩道の段差の乗り越えは、特に注意。
- 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。
- 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をご覧ください、利用していない場合は是非、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ね。



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？

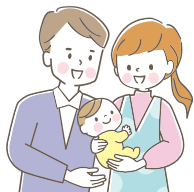
“妊娠期応援シート（P6～P7）”参照

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

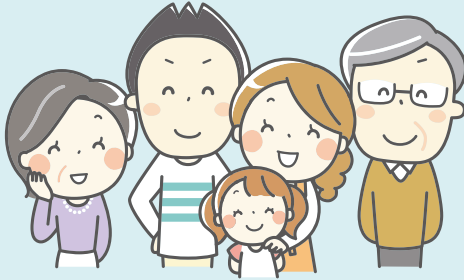
<https://www.katei-ryouritsu.metro.tokyo.lg.jp/ikuji/>

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見つけ、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
子育てガイド — P76



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？(児童虐待に関する相談を含む)

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

一般相談後に、相談内容に応じて、心理士、小児科医、弁護士等の相談もご利用いただけます。

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	月曜日～金曜日 9:00～17:00(休日、年末年始等を除きます。)
電話相談※	(※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メールフォームより受付

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が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



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

☎03-3821-5106

千駄木5-20-18

地図参照
P9

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	相談場所	男女平等センター(本郷4-8-3)
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。)	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 ☎03-5803-1104 ※受付時間9:00~17:00

子ども家庭支援センター

☎03-5803-1104

シビックセンター5階

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	よいこに ☎03-3366-4152 聴覚・言語障害者用FAX FAX03-3366-6036
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

☎37-5937-2330*

*平日夜間(17:45以降)

土・日・祝日(年末年始含みます。)

よいこに

4152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

☎03-5803-1216

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 (必ず電話で予約してください。)
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



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」

育児相談

文京区配偶者暴力相談支援センター

DVI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むコツです。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(予定)

子育てひろば西片

☎03-3812-2575

西片1-8-15

地図参照
P32

子育てひろば汐見

☎03-3828-0880

千駄木2-19-23

地図参照
P32

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

地図参照
P33

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

地図参照
P33

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)

地図参照
P33



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

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

子育て支援推進担当 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



早めのSOSが お子さんを守ります

子どもの誤飲事故が起きてしまったら

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。親が目を離れた「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 9:00~21:00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)

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。

東京都福祉保健局ホームページ

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>

子ども家庭

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/>

安心・安全情報
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。



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)



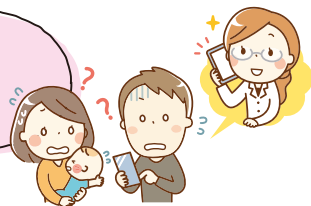
子育て
アドバイス

“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る、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。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。



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、具合が悪くなる場合があります。

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
文京区医療機関案内	—————	P85
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」

☎03-5285-8181

対応言語 英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語

相談日時 9:00～20:00

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center ("HIMAWARI")

Telephone ☎03-5285-8181

Hours=9:00～20:00

Languages=English, Chinese, Korean, Thai and Spanish

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



東京都医疗机构服务指南「Himawari」

电话 ☎03-5285-8181

咨询时间 = 9:00～20:00

服务语种 = 英语 · 中文 · 韩语 · 泰语 · 西班牙语

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



도쿄토 의료기관 안내서비스「히마와리」

전화 ☎03-5285-8181

상담시간 =

대응언어 = 영어 · 중국어 · 한국어 · 태국어 · 스페인어

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



文京区医療機関案内

文京区の医療機関、急患・休日診療やかかりつけ医などについて、さまざまな情報が得られる医師会のホームページです。50音順や科目別、地図からの検索により病院を探することができます。セミナーやイベントの情報もあり、とても便利です。

文京区のお医者さん

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

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 9:00～17:00
(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

医療機関情報検索システム

<https://carepro-navi.jp/bunkyo>

東京都保健医療情報センター

さまざまな検索方法で東京都の医療機関を探することができます。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。

医療機関案内 ひまわり

☎03-5272-0303 (24時間案内)
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

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
文京春日子どもクリニック	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
千晶子どもクリニック	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
森子どもクリニック	小石川5-40-21	☎03-5803-7887
澤田子どもクリニック	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
保坂子どもクリニック	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
きたなか子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
田代医院	向丘2-20-3	☎03-3823-0871
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
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
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
いわぶち歯科	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
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
富沢歯科	小石川3-36-8	☎03-3813-4063
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 リジエネス小石川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
佐藤歯科医院	白山3-6-3	☎03-5689-3010

医療機関名	所在地	電話
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
おおえ歯科医院	大塚1-1-15 FT田村ビル1F	☎03-3944-6480
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
柴田歯科医院	目白台3-7-5	☎03-3941-8250
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

医療機関名	所在地	電話
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
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
ミュージズ矯正歯科	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
小谷歯科医院	本郷3-25-12	☎03-3811-5851
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
医)鶴寿会 榎歯科クリニック	本郷4-25-9 ブラウンハイツ本郷101	☎03-5800-0005
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
アイ歯科医院	湯島1-3-4 KTお茶の水聖橋ビル2F	☎03-3814-7015
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

医療機関名	所在地	電話
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
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
近藤歯科クリニック	向丘1-10-2 ザ・プラザオーベル白山203	☎03-3816-4118
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
愛三歯科医院	千駄木3-50-12 モナーク千駄木104	☎03-3828-2573
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

医療機関名	所在地	電話
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npos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
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 西儀ビル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
福德歯科医院	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。



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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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・寝ながら食べるはしない。
おぼれ	<ul style="list-style-type: none"> お風呂 水遊び バケツの水 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもだけの入浴 自分の更衣中、浮き輪で浴槽に入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 炊飯器 味噌汁・スープ アイロン 火花 	<ul style="list-style-type: none"> 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。) 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 家庭内のドア エレベーターの扉 自動車のドア 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ベランダには、物を置かない。 ベビーベッド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	離乳食(中期・完了期)とおやつを紹介	P100
ぜん息児水泳教室	P94	文京区の公園	P102
まるごと子育て応援事業	P94	おすすめスポット6	P104
子育て支援講座	P95	文京区イベント情報	P105
子育て応援とうきょうパスポート事業	P95	すくすく子育て情報	P105
シングルママ・シングルパパ		民生委員・児童委員/ 主任児童委員の活動は	P106
くらし応援ナビ Tokyo	P95	編集後記	P107
防災情報	P96	文京シビックセンター案内	P108
妊産婦・乳児救護所	P97	育休パパの過ごし方	P110
(非常持ち出し品の例)	P97	ベビーカーの安全な使用のために	
ひとり親の方のために	P98	折込 文京区施設マップ B-ぐる路線図・時刻表	
経済的援助の必要な方のために	P99		

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

区ホームページには、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。

文京区ホームページはこちらをご覧ください。



公式SNS (Twitter・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Twitter



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5年生(令和6年度からは小学校3年生まで)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) 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。 対象:未就学児	⑩ 後楽公園 少年野球場	原則毎週水曜日 9:00～13:00	☎03-3811-4507 (小石川運動場)
	⑩ 六義公園運動場	原則毎週金曜日 9:00～12:00	☎03-3947-4438
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 全4期 9月～10月 1期各6回 11月～12月 火曜日 1月～2月 10:40～11:40	スポーツ振興課 ☎03-5803-1850

スポーツ振興課

☎03-5803-1850 シビックセンター17階北側



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

☎03-5803-1894

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あ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

東京都福祉保健局
少子社会対策部計画課
☎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://kosodateswich.metro.tokyo.lg.jp/>)



シングルママ・シングルパパ 暮らし応援ナビ 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/>)

東京都福祉保健局少子化対策部育成支援課
☎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…地震は家族がそわ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、日頃から話し合ひましょう。

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

- 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。

※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。

参照:文京区ホームページ→防災・まちづくり・環境→防災・防犯→避難所・緊急避難場所
※防災地図もご覧ください。

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	26 跡見学園女子大学	大塚1-5-2
	27 貞静学園短期大学	小日向1-26-13
	28 日本女子大学(新泉山館)	目白台1-19-10
	29 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

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

～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

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 ☎03-5803-1216
養育費相談・離婚前後の法律相談 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、面会交流の支援(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)☎03-5803-1104
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 ☎03-5803-1216
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 ☎03-5803-1216
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)	
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)	(申)福祉住宅サービス 11階北側 ☎03-5803-1238
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	福祉政策課福祉住宅係 11階北側 ☎03-5803-1220
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	婚姻によらないひとり親の方 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



離乳食紹介(離乳中期・完了期)とおやつ紹介



～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。

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。



- ・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。

そばろ煮

じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ等(大きなさいの目に切る)と茹でたひき肉と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、ゆっくり口に入れてあげましょう。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



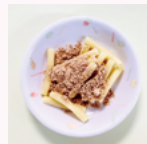
【作り方】

- 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



【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 ●

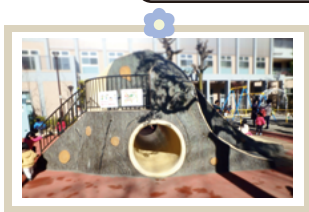
みどり公園課 シビックセンター19階北側

☎03-5803-1252

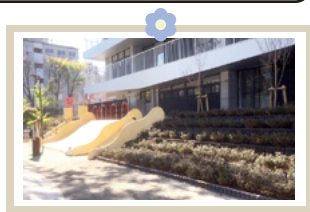
利用料:無料(スポーツ施設・併設施設等有料)



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 礪川公園	春日1-15	㊦ ㊧ ㊨	春は桜がきれいので花壇もあります。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	㊦ ㊧	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	㊦ ㊧	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	㊦ ㊧ ㊨	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		汽車を模した遊具や、ボールを使用することが出来るスペースがあります。
8 大塚窪町公園	大塚3-26	㊦ ㊧	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	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊧	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。

※2023年度は7の再整備工事を行っています。



11 大塚公園



14 目白台運動公園



16 新花園



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	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊧ ㊩	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	㊦ ㊩	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散歩ができます。
16 新花園	湯島2-31	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊧ ㊨	グラウンドがあり、様々な遊具もあります。

㊦…開閉式ベビーベッド

㊧…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



※新型コロナウイルスの影響で、休園・休所の場合あり (要) 事前に問合せ

施設名	所在地	電話	利用料	施設	開園時間
					休日/備考
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	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊧	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	㊦	通年 無休
上野動物園	台東区上野公園 9-83	☎03-3828-5171	有料	㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ※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) ※入園方法は公式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	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊧	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	㊦ ㊨	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	☎03-6409-6923	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	㊦ ㊧ ㊨ ㊩	9:00～17:00(夜間開園日は20:00まで) ※事前予約の場合あり。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	㊦ ㊧	通年 無休
南池袋公園	豊島区南池袋 2-21-1	☎03-3981-1111	無料	㊦ ㊧ ㊨	8:00～22:00 年末年始
新宿御苑	新宿区内藤町11	☎03-3350-0151	有料	㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ※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	㊦ ㊧ ㊨	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	㊦ ㊨	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

㊦…開閉式ベビーカー ㊧…トイレ内にベビーカー ㊨…幼児用便座 ㊩…授乳スペース

2023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。

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：7月8日(土)、9月9日(土)、11月3日(金・祝)、2月2日(金)

時間：10:00～正午

会場：ギャラリーシビック（文京シビックセンター1階）

※11月3日(金・祝)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)



子育てフェスティバル2023

実施日：9月3日(日) ◎保育施設紹介や、子育て情報の発信など（予定）

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。

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/kyoiku/kosodate/kosodatefestival.html>



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～

「すくすく子育て情報」

「すくすく子育て情報」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いたします。

▼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/>

HPはこちら



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。

▼利用登録が必要です。
<https://plus.nhk.jp/info>

HPはこちら

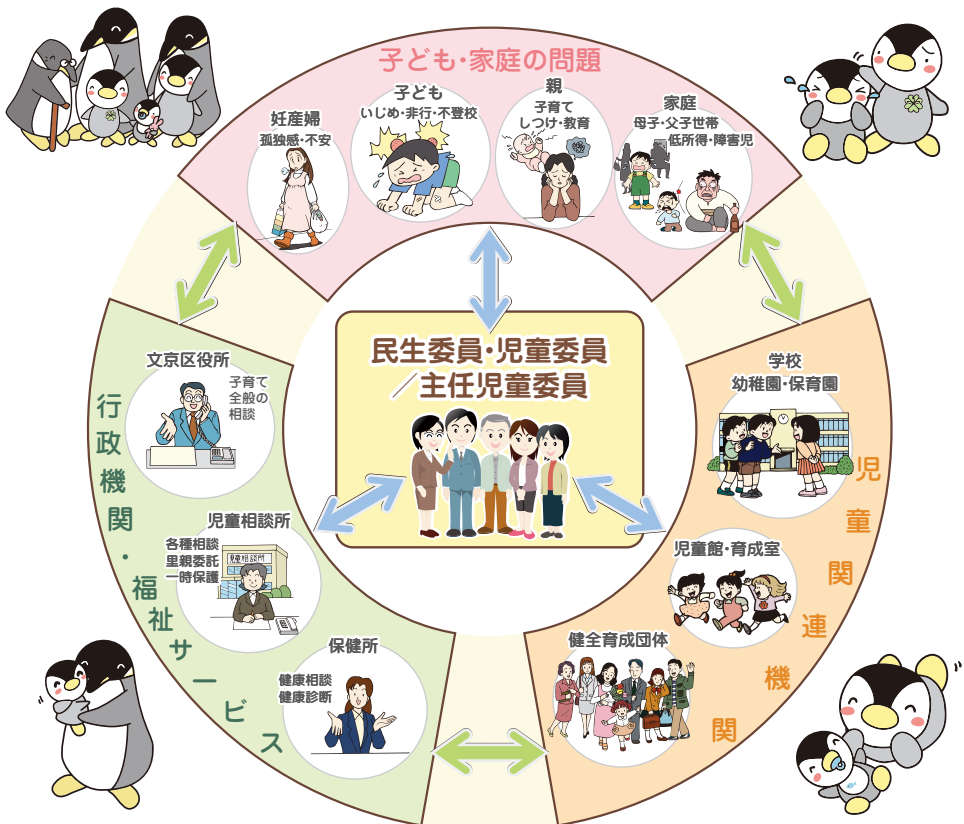


地域のネットワークづくり

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

「文京区子育てガイド 2023」が出来上がりました。この子育てガイドは、民生委員・児童委員／主任児童委員が子育て関係の事業をわかりやすく案内するために作ったリーフレットが始まりで、2006年から冊子「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、子育てに関わる方々や子どもたちの様子を思い浮かべながら、編集委員をはじめ多くの関係者で協議を重ねて編集しました。本冊子が、皆様のよりよい子育ての一助になれば幸いです。

富坂地区 渡邊幸代委員

私の子育て時代にも欲しかった一冊！沢山の有益な情報が詰まっているこのガイドを是非お役立てください。

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とってください。

大塚地区 荻 昌樹委員

悩み事もあると思います。そんな時は、ゆっくり深呼吸し、情報満載のこの冊子を開いてみてください。

大塚地区 弘世京子委員

親子の日に寄り添う情報と、情報の先にこの街のあたたかさや笑顔、出会いが待っていることが伝われば幸いです。

本富士地区 木空恵子委員

困ったとき、助けが必要なとき、子育ての情報交換をしたいとき等々、この冊子の中にその答えがありますよ。是非ご活用ください！

本富士地区 金海仁美委員

日々の子育ては大変ですが、子育てには笑顔を忘れずに励んでください。お役に立てる情報が満載の子育てガイドをご使用いただくと幸いです。

駒込地区 佐治信子委員

子育てガイドには、子育てに役立つ情報満載です。困った時には是非ご活用ください。

駒込地区 小澤康代委員

いろいろな情報がこの一冊に詰まっています。ぜひお手元に置いてご活用ください。お子さまとの生活の支えになれば幸いです。


文京シビックセンター案内

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



 展望ラウンジ 25階

講堂 ロビー 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 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 監査委員会 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


 庁講室 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

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(開閉式ベビーヘッド)	
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 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
地下1階	アカデミー文京内 女性用トイレ内

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		
1階	   	 アートサロン 文京春日郵便局 カフェ		
地下1階	多目的室 練習室	   アカデミー文京 レクリエーションホール 学習室 音楽室 茶室・和室		
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		
				エントランス 区民ひろば 司法書士合同事務所

議会
ゾーン
用エレベーター

高階
層用エレベーター

光
庭

通
過
低層用エレベーター

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〕 タ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 新型コロナウイルス感染症担当		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 子ども家庭支援センター びよびよろほ		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

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
------	--

シビックホール
小ホール

駐車場 駐輪場

公共駐車場 地下1階

公共駐車場 地下2階



育休パパの

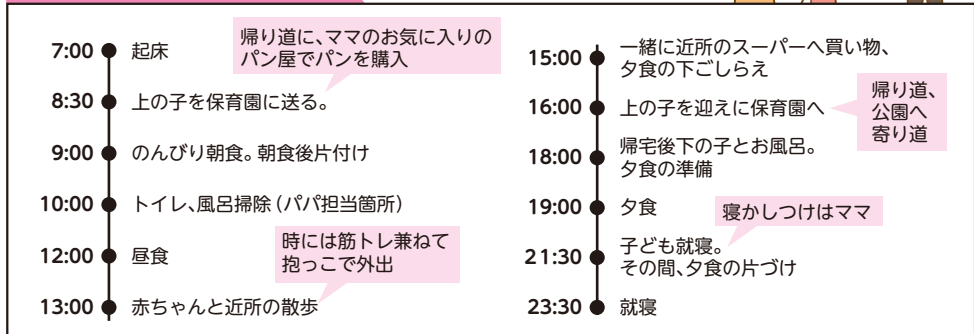
過ごし方

2児のパパ(30代)
2人目が生後2か月の時に
育児休業を取得



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。今回、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



育児休業を終えて

長いようであつという間の1か月。日々成長していく0歳の時期に育児休業を取得できたことは大変貴重な経験でした。身近に男性の育休取得者がいなかったため、具体的な生活のイメージができなかったのですが、子どもに関わる時間を多く取りたいと思っていても、家事にかかる時間が多く、妻の大変さが身をもってわかりました。

眺めているだけでも可愛い乳児期はあつという間です。夫婦で子育てを楽しめるように家事育児を共に行うことで家族の絆も深まることと思います。

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。

先輩パパママたちの声

(厚生労働省 WLB HANDBOOK より)

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
わかってきている。

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？



♥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す。

出典：国土交通省ホームページ <http://www.mlit.go.jp/common/001032691.pdf> を加工して掲載

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。

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 http://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/sosei_barrierfree_tk_000091.html を加工して掲載

文京区子育てガイド 2023

発行 2023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 F0123002 有償頒布価格 310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… 渡邊、荻、木空、佐治

主任児童委員… 田上、弘世、金海、小澤

区職員…………… 4名

再生紙を使用しています。

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 あとは落ち着いて、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
(乳⑤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)				

