

世田谷版ネウボラ

～困ったときはお互いさま。地域につながれば安心～

世田谷区は、子育て支援の活動がとても活発です！
安心して、妊娠・出産・育児ができるように、
地域みんなで支えます！

子育て応援メニューは
使える時期で色分けしています

産前 産前・産後 産後

※紹介した子育て応援メニューの詳細は、世田谷区役所HPやせたがや子育て応援ブックに掲載しています。

世田谷版ネウボラ

ママ(妻)の気持ち
が少しわかり、子育てを
主体的にやっていたら
という気になりました。



先輩パパ

両親学級 ぶれパパママ講座

育児体験や妊婦体験もしながら、産後の生活をイメージして、赤ちゃんを迎える心構えを学べます。平日参加できない方のために、土日にはぶれパパママ講座も開催。



ママ友ができました♪
地域の情報も教えて
もらえるから、出産前
からふらっと行ってみ
るといいかも。



先輩ママ



乳幼児健診

お子さんの成長や発達を見守る健診。育児や離乳食など日々の悩みや不安も気軽に相談できます。



保健師

赤ちゃん訪問

出生通知書を送ると、電話でご都合を伺い、助産師・保健師がご自宅を訪問。何でも相談できます。



保健師

家事とか育児で困った時は、一緒に考えて、サポートします。

マタニティ講座

コンサート、体操、ボディケアなど、ママになるためのお役立ち講座。お近くの児童館に行ってみるチャンスかも。

妊婦健診

お腹の赤ちゃんとお母さんの健康を、医師や助産師が定期的に見守り応援します。



医師

出産

産前・産後のセルフケア講座

ストレッチで産前・産後のからだをほぐしながら、育児を楽しむカラダづくり。子育てに役立つ地域の情報も。各児童館で年2回やっています。



先輩ママ

出産前に赤ちゃんを抱っこさせてもらったり、先輩ママとお話できて、赤ちゃんとの生活がイメージできたよ。



先輩ママ

妊娠

妊娠期面接

ネウボラ・チーム(※)が新しい家族を迎える準備について、お話ししながら一緒に考え、子育て応援メニューなどを紹介♪土曜面接(年数回)もあるので、パパと一緒に相談も歓迎です。面接すると、子育て利用券ももらえます。



母子保健
コーディネーター

※ネウボラ・チーム
保健師・母子保健コーディネーター・子育て応援相談員

誰にも相談できなかったことが話せてよかった。



先輩ママ

プレーパーク

自然の中で遊ぼう!区内には「自分の責任で遊ぶ」がモットーのプレーパークが4つあります。泥んこになって遊んだり、木に登ったり、焚火をしたり。プレーワーカーと呼ばれる大人が見守っているので安心です。



プレーワーカー

公園で遊ぼう!プレーリヤカー・プレーカーで遊び道具を積んで公園に向かいます。ほか、粘地域にプレーパークを作る活動があります。HPで日程をチェックしてください。



プレーワーカー

妻のすすめで、イベントに参加。道具やおもちゃがなくても、身の周りのものだけでこんなに遊べるのが目からうろこでした。



先輩パパ

赤ちゃんの時から外遊びをできますよ。



先輩ママ

プレパパ・ママや
パパの利用も歓迎!



おでかけひろば
スタッフ

おでかけひろば

親子で気軽に立ち寄ることができ、他の親子やスタッフと交流したり、経験豊富なスタッフに気軽に育児相談もできます。区内に30ヶ所以上あり、原則無料で利用できます。



4才

ほっとステイ

ほっとしたい時や用事がある時に、保護者の理由に関らずにご利用いただけるお子さんの一時預かり。実施日・時間・料金は、各施設で異なるので、まずはお近くのほっとステイにお問い合わせを♪



先輩ママ



ほっとステイ
スタッフ

自分の時間ができ、リフレッシュできました。子どもも普段と違った経験ができ、楽しんだようです。



2才

保育園

定期的に施設や園庭が開放されています。区立保育園は、子育て相談、体験保育、ちょっと一息と、子育てを楽しむヒントが見つかる場所です。まずはお近くの保育園にお問い合わせを♪



先輩ママ



子育て応援
相談員

保育園のお友達との交流で、遊び方がわかるよ。保育園入園の参考にもなるかも。

図書館

乳幼児おはなし会を開催しています。

赤ちゃんとの遊び方がわかりました。



先輩パパ

ファミリー・サポート・センター事業(ファミサポ)

サポートを受けたい人とサポートが可能な人の支え合いによる地域の活動。お子さんの送迎や一時預かりに利用できます。事前の会員登録が必要。



先輩ママ

身近に頼れる人がいると、まちで会った時に声をかけてくれたり、ちょっとした相談のついでに、子育ても安心して楽しめます。

赤ちゃん・子どものショートステイ

病気や事故、出産、介護などで、一時的にお子さんの世話ができなくなった時、区が委託する施設で、お子さんを短期間(7日以内)お預かりします。

育児見れでの利用も可能です。しんどい時はご相談ください。



子ども家庭支援課
職員

区立産後ケアセンター・ママズルーム

ママと産後4ヶ月未満の赤ちゃんとの生活リズムづくりの施設。宿泊や日帰り、授乳などについて教えてもらったり、育児の相談をしながら、ママと赤ちゃんをケアしてもらえます。(ご利用にあたっては、事前登録が必要です。)

いつでもなんでも相談できるよ。



地域子育て支援
コーディネーター

就学



せたがや子育て応援ブック

妊娠期から就学前までの子育て関連情報をまとめた総合案内ガイドブック。妊娠届を出した時にもらう「母と子の保健バッグ」に同封しています。お近くの出張所やまちづくりセンターにも置いてあります。



せたがや子育て応援アプリ

妊娠期から就学前の子育て家庭向けの情報が満載。利用者設定をすれば、健康診査・予防接種のお知らせやイベント開催情報などが届きます♪



Google Play
からダウンロード



App Store
からダウンロード

相談窓口～ひとりでも悩まないで～

【区役所(各総合支所)】

妊娠、出産、育児、子どもの発育や発達、健康に関する相談は、健康づくり課へ(平日8時半～17時)

世田谷 ☎03-5432-2896 FAX03-5432-3074
北 沢 ☎03-6804-9667 FAX03-6804-9044
玉 川 ☎03-3702-1982 FAX03-3705-9203
砧 ☎03-3483-3166 FAX03-3483-3167
鳥 山 ☎03-3308-8246 FAX03-3308-3036

子どもの一時預かりや保育園入園などの相談は、子ども家庭支援課へ(平日8時半～17時)

世田谷 ☎03-5432-2915 FAX03-5432-3034
北 沢 ☎03-6804-7525 FAX03-6804-9044
玉 川 ☎03-3702-1189 FAX03-3702-1336
砧 ☎03-3482-1415 FAX03-6277-9721
鳥 山 ☎03-3326-6155 FAX03-3308-3036

【地域子育て支援コーディネーター】

あなたの「困った」を一緒に考え、必要な情報をお伝えします!
☎070-5011-5270
(平日10時～15時 全地域の窓口)
一部のおでかけひろば等にいます。詳しくは、こちら▶

