



子育て相談



悩んだらここへ相談

妊娠、出産、子育て中は、不安や悩みを感じることが少なくありません。1人で悩まないで、まずは相談してみませんか？電話や面接でご相談をお受けし、一緒に考えます。

こんな悩み ありませんか？



こどもが
学校生活に
なじめず、
元気がありません

これって
DV？

親の介護が
心配

家族が子育てに
協力して
くれません

夜泣きが
ひどくて
毎日疲れて
しまいます

離乳食を
食べてくれず
心配です

誰も私の体調
を気にして
くれません

生活費が少なく
ミルク代にも
困っています

言うことを
きかないので、
つい手を上げて
しまいます

他のこどもとくらべ、
身長や体重、
言葉の発音が
気になります

各相談窓口一覧

相談の種類	相談機関	内容	相談を受ける職員	電話番号・QRコード
母子・子育て全般	子育て支援総合センター (すみだ保健子育て総合センター内)		保育士、保健師、 公認心理師等	TEL 03-3622-1150 ▼相談専用 TEL 03-3622-1154
	両国子育てひろば	子育て支援、子育てに関すること全般 ・子育て支援サービスについて ・子育てについてのお悩み全般	保育士、栄養士、 公認心理師、 臨床心理士、 助産師等	TEL 03-3621-6455 ▼相談専用 TEL 03-3621-1314
	文花子育てひろば			TEL 03-5630-6027 ▼相談専用 TEL 03-3616-0393
	健康推進課 (すみだ保健子育て総合センター内)	母子の健康・子育てに関すること ・お子さんの発育・発達・子育てについて ・お子さんの食事や歯について ・妊娠期・産後の体調、生活について	保健師 栄養士 歯科衛生士	健康相談 TEL 03-3622-9152 栄養相談 TEL 03-3622-9165 歯科相談 TEL 03-5608-1462
	子育て安心ステーション	子育てに関すること ・子育てについてのお悩み全般	保育園の保育士、 看護師、栄養士	TEL 各実施園へ
からだ・こころのケア	健康推進課 (すみだ保健子育て総合センター内)	からだやこころの悩みや不安なこと	保健師	TEL 03-3622-9152



相談の種類	相談機関	内容	相談を受ける職員	電話番号・QRコード	
虐待	子育て支援総合センター (すみだ保健子育て総合センター内)	虐待に関すること ・虐待を見かけた、虐待かもと思った、または虐待をしてしまった等虐待に関すること全般	社会福祉士、 公認心理師等	TEL 03-3622-1150	
	両国子育てひろば		子育てひろば職員	TEL 03-3621-6455	
	文花子育てひろば			TEL 03-5630-6027	
教育・ 学校生活	教育相談室 (教育センター内)	教育相談 ・学校生活について (いじめ、不登校、引きこもり等) ・教育に関すること ・お子さんの非行、家庭内暴力について等	公認心理師等 専門相談員	TEL 03-3622-1128	
	教育相談室 電話相談 (教育センター内)	保護者の方だけでなく、お子さん自身も 相談できる電話相談窓口 ・学校生活について ・家庭での悩みごと等	公認心理師等 専門相談員	TEL 03-3622-1120	
家庭問題・ 離婚		女性のためのカウンセリング&DV相談 ・夫、お子さんや家族との関係について ・夫、恋人(元夫、元恋人含む)からのあらゆる暴力(DV)について	専門知識を有する カウンセラー	TEL 03-5608-1771 (予約制)	
	すみだ共生社会推進センター	すみだにじいろ相談 多様な性・性的指向や性自認等に関する 悩みや相談 ・LGBTQ+当事者やそうかもしれない 人、その家族や知人の方の悩みや心配な こと等	専門知識を 有する相談員	▼相談専用 TEL 03-5637-8680 毎週第4木曜日 (祝日を除く) 15:00~19:00	
	生活福祉課	ひとり親・家族関係の相談 ・ひとり親家庭の就業・自立支援、養育費 支援、資格取得、貸付、母子生活支援施設 について ・家族関係や職場の人間関係等の悩みに ついて	母子・父子自立支 援員 家庭相談員 女性相談支援員等	TEL 03-5608-6154	
法律相談等 窓口	すみだ区民相談室	日常で抱える問題や悩みごと等に対して 弁護士等の専門知識を持つ相談員が問題 解決のアドバイスをしています。	弁護士等	TEL 03-5608-1616	
高齢者の 介護	みどり高齢者支援総合センター	高齢者の介護等に関すること ・高齢者の介護等に関するお悩み全般 ※子育て中の方で、高齢者の介護に関す るご相談がある方はご連絡ください。	主任介護支援 専門員 介護支援専門員 社会福祉士 保健師または 看護師	TEL 03-5625-6541	
	同愛高齢者支援総合センター			TEL 03-3624-6541	
	なりひら高齢者支援総合センター			TEL 03-5819-0541	
	こうめ高齢者支援総合センター			TEL 03-3625-6541	
	むこうじま高齢者支援 総合センター			TEL 03-3618-6541	
	うめわか高齢者支援総合センター			TEL 03-5630-6541	
	ぶんか高齢者支援総合センター			TEL 03-3617-6511	
	八広はなみずき高齢者支援 総合センター			TEL 03-3610-6541	



育児相談

問 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9139

乳幼児を対象に身体測定や育児、栄養、歯科の相談等を、保健師・栄養士・歯科衛生士等がお受けしています。

受付方法

育児相談(予約制) 事前予約制です。区ホームページからお申し込みください。



いっしょに保育

問 子育て支援総合センター(すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-1150

子育てについて気になることや困っていることを一緒にお話ししましょう。

保育士2人がご自宅にお伺いします。(預かり保育ではありません)

例えば…

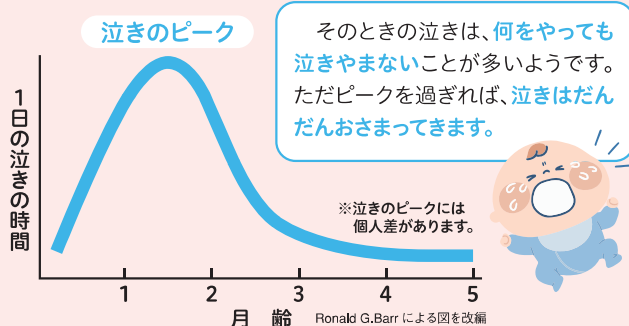
家の中の危険箇所を一緒にチェック 食事の様子を一緒に見ながらアドバイス 等



対象	生後43日から小学校就学前まで		
利用日・時間	平日(月～金) 9:30～16:00の1時間	利用回数	1世帯 年3回まで (多胎児世帯は年4回まで)
申込方法	利用する日の30日前～3日前に区ホームページ(上記QRコード)から申込専用ページにてお申し込みください。 メールや電話等でも受け付けています。		

赤ちゃんは泣くのが仕事！ 無理に泣き止ませなくても大丈夫

これまでの研究で、関わり方によらず生後1～2か月に泣きのピークがあることがわかっています。



赤ちゃんが泣きやまなくて困ったときに思い返してみてください。

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。

赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもありません。

泣かれてイライラするのは当然のことです。

無理に泣きやませようとして、揺さぶらないで！

赤ちゃんが、なにをしてあげてもいつまでたっても泣きやまない…すると、子育てががつらく感じてしまうこともあります。そんなときになんとか泣きやんでもらおうと、赤ちゃんを揺さぶってしまうことがあるようです。

乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんの頭が大きく揺さぶられることで、脳やまわりの血管、神経が傷ついてしまう頭部損傷のことをいいます。損傷が起きますと、脳性麻痺・失明・学習障害等の症状が起き、最悪の場合は死に至ります。

「乳幼児揺さぶられ症候群」を予防しましょう。

●赤ちゃんに関わるみんなに伝えましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群の危険性について、家族や祖父母、まわりの人と共有しましょう。

●イライラしたら、ちょっとひと休みしましょう。

気持ちに余裕がないときは、まずは落ち着くことです。赤ちゃんを安全なところに仰向けに寝かせて(5～10分ごと)に呼吸状態を確認してください)、赤ちゃんを離れて心を落ち着かせましょう。親しい人や相談窓口へ電話をしてもいいと思います。

【出典元】厚生労働省「赤ちゃんが泣き止まない」(<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11901000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Soumuka/0000030731.pdf>)
日本小児医師会「赤ちゃんを揺さぶらないで」(https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/070815_shaken.pdf)を加工して作成



子育て安心ステーション

問 各実施園へ

地域の保育園が、在宅で子育てをしているご家庭をサポートします。利用には事前の登録が必要です。登録すると育児相談や保育園体験・身体測定等ができます。

実施園等詳しくは区ホームページをご確認ください。

登録するとどんなことができるの？

▶ 保育園見学・体験

給食を体験したり、園庭で遊んだり、ご家庭の子育てとは違った体験ができます。

▶ 子育て相談

ご家庭で子育てをしていて、気になること困っていることはありませんか？

登録した園の職員がご相談に応じます。

▶ その他、保育情報の提供、身体測定等



保育園によって取り組みが異なりますが、様々な企画をしています。

対象	在宅で子育てをしている0歳～就学前のお子さんのいる家庭		
利用日・時間	平日(月～金)10:00～15:00	対象保育園	区ホームページをご確認ください
申込方法	登録申請書を地域の保育園へ提出(申請書は区ホームページから出力できます)		



保育コンシェルジュinおひさまルーム

問 おひさまルーム(保育コンシェルジュ相談室) TEL 03-5608-6380 子育て支援課 子育て計画担当 TEL 03-5608-6084

様々な保育施設・保育サービスの情報を、保護者のニーズに合わせて、保育専門相談員が案内します。対面相談・オンライン相談・電話相談を実施しています。



対面での個別相談(予約制)

相談日時	平日(月～金) 9:30、10:20、11:10、13:00、13:50、14:40	相談場所	区役所1Fおひさまルーム
申込方法	●おひさまルーム TEL 03-5608-6380 受付時間:月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～16:30 ●子育て支援課(おひさまルームが受付時間外の場合) TEL 03-5608-6084 受付時間:月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15		



オンライン相談(予約制)

相談日時	平日(月～金) 9:30、10:20、13:50、14:40	相談場所	オンライン会議アプリケーション「Zoom」を使用し、自宅から個別相談できます。
申込方法	右記のQRコードから、空き状況カレンダーを確認のうえ、希望日の2日前(土日祝日は除く)までに、専用申込フォームに入力してください。		



電話相談

相談日時	平日(月～金) 15:30～16:30	電話受付	おひさまルーム TEL 03-5608-6380 (予約制ではありません)
------	------------------------	------	--



子育て相談



妊娠がわかったら



届出・手続き

問 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9139

1 妊娠届の提出

妊娠していることがわかったら妊娠届出をしましょう。電子申請または受付窓口へお越しください。

電子申請 電子申請の方法は右記のQRコードからご確認ください。



必要なもの ☒

- ☐ 妊婦さんの個人番号を確認できるもの
- ☐ 届出者(代理人を含む)の本人確認ができるもの
- ☐ 委任状
※代理人が申請するときのみ
- また、診断を受けた医療機関名・所在地・医師名を記載する欄がありますので、分かるようにしてきてください。

2 親子健康手帳(母子健康手帳)の交付

受付窓口では、妊娠届出をした際にお渡ししています。電子申請をご利用の場合は、1週間程度でレターパックにてお送りします。

お渡しするもの ☒

- ☐ 親子健康手帳(母子健康手帳)
- ☐ 母と子の保健バッグ
 - ・妊婦健康診査受診票
 - ・新生児聴覚検査受診票
 - ・妊産婦歯科健康診査票
 - ・育メン歯科健康診査票
 - ・マタニティマーク
 - ・産前産後にお役に立つ情報

3 妊娠・出産の相談「ゆりかご・すみだ」

保健師・助産師等が面接を行い、出産や子育てに関する心配ごとをお聞きして、必要な支援を行います。実施された方には、育児パッケージをお渡ししています。

持ち物 親子健康手帳(母子健康手帳)

予約方法 右記QRコードからLoGoフォームで予約してください。



妊婦健診は何するの？

ママとお腹の赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うもので、健診費用は補助制度が設けられています。(P34)

- ・体重や血圧等の基本検査
- ・血液検査
- ・超音波検査
- ・食事や生活のアドバイス 等

健診を受けつつ、マタニティライフをどのように過ごそうか、どんな出産をしたいか等、イメージをつくっていけると安心ですね。

バースプランを つくってみよう

できるだけ自然にお産したい、産まれてすぐに抱っこしたい等、どんな出産がしたいかイメージしていますか？

自分の希望を書き出して、パートナーや担当医と共有してみましょう。

希望するスタイルを考えてみましょう…

- ・妊娠中、出産時はどのように過ごしたいですか？
- ・出産の方法や処理(会陰切開や陣痛促進剤の使用等)に希望はありますか？
- ・出産直後は赤ちゃんとのように過ごしたいですか？ 等

バースプランの記入例

出産のスタイル

- ・なるべく陣痛促進剤は使用したくない
- ・陣痛がきたらアロマの香りでリラックスしたい
- ・パートナーに立ち会ってほしい

出産時にしたいこと

- ・赤ちゃんの産声を録音したい
- ・カンガルーケアをしたい
- ・赤ちゃんと同じ部屋(母子同室)がいい



【出典元】日本助産師会「妊娠中の標準的な健康教育」(https://www.midwife.or.jp/user/media/midwife/page/guide-line/tab01/ninsin_kenkoukyouiku202112.pdf)を加工して作成



妊娠がわかったら

妊娠期の変化とサポート

ママの体ってどう変化するの？

妊娠中のママの目線でみると、いろんなことが見えてきます。

ママの体の変化に合わせて、周りの方がサポートできることを考えてみましょう。



	妊娠初期(～妊娠4か月)	妊娠中期(5～7か月)	妊娠後期(8か月以降)
ママの変化	●つわりで吐き気がある ●イライラや気分の落ち込み ●体のだるさや眠気	●つわりが続くこともある ●お腹がふくらむ ●胎動を感じる	●お腹が重くなる ●動悸、息切れがしやすい ●便秘、むくみがやすい
パパへのアドバイス	つわりは、香りで吐き気が悪化することもある。ママの意見を尊重して、生活スタイルを変えるのも視野に。	体調に合わせておでかけしたり出産準備をはじめたりするのもいいですね。	臨月が近づくとつれ体が重くなってくる。入院と出産の準備を忘れずに。

入院の準備は早めが安心

早めに準備をはじめておくと安心。いつ陣痛がきてもいいように臨月に入る前までには揃えておけるといいですね。いざというときに、すぐに病院へ持っていけるように、まとめた荷物の置き場所は、家族とも共有しておきましょう。

入院準備リスト

必需品 ☒

- ☐ 診察券
- ☐ 健康保険の加入状況が分かる書類(資格確認書等)
- ☐ 親子健康手帳(母子健康手帳)
- ☐ 印鑑
- ☐ お薬手帳

ママのもの ☒

- ☐ マタニティパジャマ
- ☐ コップ
- ☐ はし・スプーン
- ☐ シャンプー&リンス
- ☐ ソックス
- ☐ バスタオル
- ☐ フェイスタオル
- ☐ 洗面用具
- ☐ 筆記用具
- ☐ マスク
- ☐ 充電器
- ☐ スリッパ 等

ポイント

病院によって用意してくれるもの、レンタルできるものにも違いがあります。事前に確認しておくとう安心ですね。

出産後に必要なもの ☒

- ☐ 授乳用ブラジャー
- ☐ 産じよくショーツ
- ☐ お産用パッド
- ☐ 母乳パッド
- ☐ 退院時のママの洋服 等

退院時に必要なもの ☒

- ☐ おくるみ
- ☐ ガーゼハンカチ
- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ 退院時の赤ちゃんの肌着やドレス 等

ポイント

自宅へ帰るときのことを想定して、抱っこひもやチャイルドシートが必要であれば、事前に準備しておきましょう。



入院のタイミングは？

お腹の痛みが強かったり、いつもと異なる感覚があったりしたら病院へ連絡しましょう。個人差がありますが、お腹の痛みが10分間隔になったら陣痛開始とされています。陣痛がはじまる時には、少量の出血を伴う「おしるし」や、羊水が流れ出る「破水」がある人もいます。



妊娠がわかったら



妊娠中・出産後の健康管理と助成制度

種 類	対象者と内容	備 考	お問い合わせ先	QRコード
妊婦 健康診査	墨田区内に住民票があり、妊娠届出書を出した妊婦の方 一般健康診査14回分、超音波検査4回分、子宮頸がん検診1回分について、一定額を上限に費用を助成します。 (多胎妊娠のときは、15回目以上の一般健康診査を対象に、最大5回分の費用の一部を償還払いで助成します)	親子健康手帳(母子健康手帳)と一緒に提出してください。都外医療機関を受診する場合は受診票を使用できません。後日、助成申請(償還払い)手続きが必要となります。	健康推進課 (すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9139	
新生児 聴覚検査	墨田区内に住民票があり、生後50日に達する日までに受診した新生児聴覚検査の費用の一部を助成します。			
妊産婦 訪問指導	墨田区内在住の妊婦の方 保健師・助産師がご家庭を訪問し妊娠・出産に関する相談を行っています。		健康推進課 (すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9152	
妊産婦歯科 健康診査	墨田区内に住民票がある妊産婦の方 妊娠中に1回、出産後1年未満の間に1回の計2回、公費で歯科健診が受けられます。親子健康手帳(母子健康手帳)と一緒に提出する歯科健康診査票で受診してください。	実施歯科医療機関については、親子健康手帳(母子健康手帳)と一緒に提出する一覧表または区ホームページをご確認ください。	健康推進課 (すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-5608-1462	
妊娠高血圧 症候群等の 医療費助成	妊娠された方が、妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血及び心疾患で医療機関に入院しなければならないとき、その医療費の自己負担分を助成します。	入院(見込)期間や症状等により、該当にならない場合がありますのでお問い合わせください。	健康推進課 (すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9130	
出産育児 一時金の支給	国民健康保険の被保険者の方 ※国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、勤務先等へお問い合わせください。世帯主に出産育児一時金50万円が支給されます。出産育児一時金は、世帯主と医療機関等の契約に基づき、国保から医療機関等に直接支払われますので(直接支払制度)、出産後に申請する必要はありません。 ただし、直接支払制度を利用しない場合や、制度を利用したが実際にかかった費用が出産育児一時金に満たず、差額がある場合は、申請が必要です。	申請期限は出産日の翌日から2年 申請に必要なもの ☒ ☐ 出産した方のマイナンバーカード、資格確認書または国民健康保険証 ☐ 親子健康手帳(母子健康手帳)(出生証明のあるもの) ☐ 出産費用の領収明細書 ☐ 医療機関が発行する合意文書 ☐ 世帯主の振込口座が分かるもの(通帳等) ☐ 死産・流産の場合(妊娠85日以上)は、医師の証明書	国保年金課 こくほ給付係 TEL 03-5608-6123 (国民健康保険に加入中の方が対象)	
出産費資金 貸付制度	国民健康保険の被保険者で、出産育児一時金の支給が見込まれる方 ※国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、勤務先等へお問い合わせください。次のいずれかの要件を満たす場合に、出産前に40万円を上限として出産費資金の貸付が受けられます。 ①出産予定日まで1か月以内 ②妊娠4か月以上で医療機関等から出産費の請求を受けた場合	申請方法等、詳しくはお問い合わせください。		



妊娠がわかったら

種 類	対象者と内容	備 考	お問い合わせ先	QRコード
入院助産制度	墨田区内に在住の妊婦の方 経済的理由により出産費用のお支払い でお困りの方に墨田区が出産費の一部 を助成します。	出産前の申請が必須です。また、所 得や出産予定の病院によって対象 外となることがあります。	生活福祉課 相談係 TEL 03-5608-1295	
産前産後期 間の国民健 康保険料の 免除	国民健康保険の被保険者で、出産予定ま たは出産した方 産前産後期間の国民健康保険料を免除 します。	出産予定日の6か月前から届出が 可能です。届出方法は、国保年金課 こくほ資格係窓口での届出のほ か、郵送または電子申請もご利用 いただけます。 届出に必要なもの ☐ 産前産後期間に係る国民健康 保険料免除届出書 ☐ マイナンバーカード、資格確 認書または国民健康保険証 ☐ 親子健康手帳(母子健康手帳) 制度の詳細は、区ホームページを ご確認ください。	国保年金課 こくほ資格係 TEL 03-5608-6121 (直通)	
産前産後期 間の国民年 金保険料の 免除	国民年金第1号被保険者で、出産予定ま たは出産した方 産前産後期間の国民年金保険料を免除 します。	出産予定日の6か月前から届出が 可能です。届出方法は、国保年金課 国民年金係や墨田年金事務所での 窓口における届出のほか、郵送ま たはマイナポータルを利用した電 子申請もご利用いただけます。 届出に必要なもの ☐ 国民年金被保険者関係届書 (申出書) ☐ 本人確認書類(マイナンバー カード、運転免許証等) ☐ 親子健康手帳(母子健康手帳) 制度の詳細は、区ホームページや 日本年金機構ホームページをご確 認いただくか、お問い合わせくだ さい。	国保年金課 国民年金係 TEL 03-5608-6130 (直通) 墨田年金事務所 TEL 03-3631-3111 (代表) 音声ガイダンス が流れますの で、2番を選んで ください。再度ガ イダンスが流れ ますので、もう一 度、2番を選んで ください。	
妊婦のため の支援給付 (妊婦等包括 相談支援を 含む)	墨田区内に住民票がある妊産婦の方 妊娠届出後に5万円、出産後にこどもの 数×5万円を給付します。	対象者の方へご案内をします。 流産・死産された方の給付について は、区ホームページをご確認いた だくか、お問い合わせください。	健康推進課 (すみだ保健子育て 総合センター内) TEL 03-3622-9139	

妊娠中の教室

	名 称	内 容	実施場所	TEL	QRコード
教 室	出産準備クラス	・歯科・栄養について ・マタニティヨガ ・実習(沐浴、着替え等) ・心理講座 等	すみだ保健子育て総合セン ター	健康推進課 (すみだ保健子育て 総合センター内) TEL 03-3622-9152	 申込専用ページから 予約してください。
	パパのための 出産準備クラス	・パパの妊婦疑似体験 ・赤ちゃんのお世話の仕 方 ・情報交換 等	すみだ保健子育て総合セン ター		 申込専用ページから 予約してください。