

令和8年度版

# あだち子育て ガイドブック

Parenting Guidebook

対象：妊娠期からおおむね就学前までの児童



足立区は  
あなたの  
子育てを応援  
します!

多言語対応(10言語)や読み上げ機能がある電子版はこちら  
Scan here for the e-book version with multilingual  
(10-language) support and a read-aloud feature.



特集

妊娠・出産

子どもおでかけ

子どもをあずける

救急

相談先一覧

生活・健康

防災

# 令和 8 年度版 目次



- 4 子育て応援カレンダー！
- 8 子どもが生まれたら必要な手続き

## 特集

- 10 足立区子育てアプリ おやこ手帳
- 12 足立区LINE公式アカウント
- 14 こども誰でも通園制度
- 15 保育園は、スマホから（オンライン申請）。
- 16 令和8年度の注目事業

## 妊娠・出産

- 18 ママの体調管理と出産準備  
妊娠届出・母子健康手帳の交付  
スマイルママ面接  
妊娠中の健康と相談
- 19 風しんの抗体検査・任意予防接種の費用助成制度  
陣痛時にも利用できるタクシー会社一覧
- 20 産前・産後家事支援事業
- 21 あだちスマイルママ&エンジェルプロジェクト (ASMAP)  
あだち出産・子育て応援給付金（妊婦のための支援給付）事業  
東京都出産・子育て応援事業～赤ちゃんファースト～
- 22 赤ちゃんが生まれたら  
出生届  
マイナンバーカードの特急発行の申請ができます  
新生児聴覚検査
- 23 赤ちゃんが生まれたら訪問します  
こんにちは赤ちゃん訪問  
子育て家庭訪問事業
- 24 妊娠や育児に役立つ情報  
母乳ケア施設一覧
- 25 足立区産後ケア
- 26 不妊症・不育症 専門医療機関一覧（足立区内）
- 27 足立区特定不妊治療費先進医療助成  
東京都の不妊治療費に関する助成  
東京都不育症検査助成  
知ってる！？不育症

- 28 「卵子凍結」及び「凍結卵子を使用した生殖補助医療」の費用助成  
低所得妊婦を対象とした初回産科受診費用助成  
東京都事業無痛分娩費用助成  
色覚の多様性
- 29 ファーストバースデーサポート  
多胎児家庭移動支援  
子育て中の保護者グループ活動を応援！  
東京都事業子育て応援とうきょうパスポート

- 30 子育ての先輩に話を聞いてもらいませんか？  
（きかせて子育て訪問事業）  
パパ・ママ眠れていますか？

- 31 健康診査を受けましょう  
歯と口の健診・相談

- 32 予防接種を受けましょう  
定期接種

- 33 任意接種
- 34 出産育児に関する支援  
出産費助成事業  
入院助産制度（出産費用の助成）  
里帰り出産等での妊婦健康診査費用及び  
新生児聴覚検査費用の助成  
里帰り出産等による予防接種の費用助成  
多胎妊娠に伴う妊婦健康診査の費用助成

- 35 妊娠高血圧症候群等の医療費助成  
子ども医療費助成  
未熟児養育医療の給付  
「こども家庭センター」を設置！！

- 36 育成医療  
小児慢性特定疾病の医療費助成  
小児精神病医療費助成  
児童手当

- 37 産前産後期間の国民年金保険料免除制度  
育児期間の国民年金保険料免除制度

- 38 産前産後期間の国民健康保険料免除制度  
未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度  
卒煙チャレンジ（子どもの健康を守る卒煙チャレンジ支援事業）

- 39 ひとり親家庭への支援  
豆の木相談室（ひとり親家庭支援員による相談受付）  
ひとり親家庭等の親の就労と自立を支援  
ひとり親家庭の暮らしに役立つスマートフォン向け「応援アプリ」

- 40 ひとり親家庭応援「サロン豆の木」  
ひとり親家庭の暮らしに役立つ応援ブック  
児童扶養手当  
児童育成手当（育成手当）  
ひとり親家庭等医療費助成

- 41 障がいのあるお子さんへの支援  
児童育成手当（障害手当）  
特別児童扶養手当  
障害児福祉手当  
障がい者福祉手当  
難病患者福祉手当  
重度心身障害者手当

- 42 あだちスポーツコンシェルジュ  
障がい者スポーツ活動助成  
足立保健所の子育て自主グループ

- 44 離乳食のすすめ方のめやす

## 子どもとおでかけ

- 46 子育てサロン
- 50 学習センターには親子で気軽に楽しめる企画が盛りだくさん！
- 53 ふれあいサロン  
町会・自治会に加入して、地域の輪に加わってませんか？
- 54 あだちワークわーく in Summer
- 55 あだち家族ふれあいの日  
子ども食堂・フードパントリー
- 56 あだちマイ保育園
- 58 やめよう！ながらスマホ
- 59 自転車での事故に注意！

- 60 ご家族で図書館をご利用ください（あかちゃんタイム）
- 61 あだちはじめてえほん事業
- 62 子ども向けイベント（図書館）  
あだち読書通帳  
あだち電子図書館
- 63 「わくわくにこにこ図書森」
- 64 赤ちゃん休憩室
- 66 子どもと大人と一緒に遊べるあだちの体験スポット  
ギャラクシティ
- 67 生物園  
都市農業公園
- 68 特色のある公園で遊ぼう！
- 70 じゃぶじゃぶ池がいっぱい！
- 72 公園でボール遊び！
- 74 交通公園・おもつ交換台のある公園
- 75 あだちの 5 大イベント
- 76 仕事と子育ての両立を応援します！  
パパも育児休業を取得しよう！
- 77 男女参画プラザの事業  
「親子サロン」でホッと一息しましょう！

## 子どもをあずける

- 78 保育コンシェルジュがお待ちしています
- 79 あなたにぴったりの預け先は？  
教育認定・保育認定  
基本の保育時間
- 80 実は幼稚園も長く預かってもらえるんです！
- 81 小規模保育、家庭的保育（保育ママ）の3つのいいね！
- 82 就学前の教育・保育施設
- 84 幼児教育・保育の無償化
- 85 幼児教育で育みたい資質・能力  
教育・保育の質の向上
- 86 一時的に保育施設にお子さんを預けたいとき  
保育施設の一時保育  
子育てサロンの一時預かり
- 87 病児保育・病後児保育  
認証保育所での休日保育  
年末保育
- 88 一時的にご自宅等でお子さんを預かってほしいとき  
①子ども預かり・送迎等支援事業
- 89 ②あだちファミリー・サポート・センター事業  
ふたつのサービス、違いはどこ？
- 90 ベビーシッター利用料金の補助  
ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）  
ベビーシッター利用支援事業（待機児童支援）
- 91 お子さんをお泊りまで預けたいとき  
施設型・在宅型こどもショートステイ事業
- 92 私立幼稚園の助成制度
- 93 認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）  
認可外保育施設等の保育料補助
- 94 発達に遅れや心配があるお子さんを預けたいとき  
足立区医療的ケア児情報ポータルサイト
- 95 医療的ケアを必要とするお子さんを預けたいとき

## 救急

- 96 子どもの発達と起こりやすい事故
- 98 乳幼児突然死症候群（SIDS）について
- 99 哺乳瓶の煮沸について  
「乳児用液体ミルク」について
- 100 異物を飲み込んだら
- 101 身近なところに思わぬ危険が！
- 102 応急手当（救急車が来るまで）
- 104 休日・夜間の急病などのときの医療機関  
休日応急診療・平日夜間小児初期救急診療
- 105 区内及び隣接区の小児科対応東京都指定二次救急医療機関
- 106 小児科を探したい！

## 相談先一覧

- 107 妊娠中の悩み  
子育てや生活などに悩んだら
- 108 発育・発達に不安のあるとき  
児童虐待通告
- 109 就職したい  
暴力に悩んだら
- 110 足立福祉事務所（家庭の悩み・生活の悩みなど）
- 112 足立保健所（各保健センター等）

## 生活・健康

- 114 感染症に関する心配事に保健師がお答えします！
- 116 みんな違ってあたりまえ。その子らしさを大事にしよう。
- 118 プライベートゾーンを守りましょう
- 120 子どもの健康に、とってとても大事な4つの生活習慣！！
- 122 食べるって楽しいね！発達にあわせて取り組もう！  
家庭でできる食育
- 124 「乳歯のケア」は「健康な永久歯」のカギ！  
親子で楽しい歯の健康づくり
- 125 フッ化物塗布事業  
あだちっ子歯科健診

## 防災

- 126 妊婦さん、災害の備え万全ですか？
- 127 防災備蓄
- 128 地震に備えて
- 129 水害に備えて
- 130 もしもの時のための情報収集
- 133 医療機関や緊急時の連絡先をまとめておきましょう  
災害時の避難場所や家族等との連絡方法を確認しておきましょう

## 付録：子育て施設ガイドマップ

- ・私立幼稚園
- ・認定こども園
- ・認可保育所
- ・家庭的保育事業（保育ママ）
- ・小規模保育施設
- ・東京都認証保育所
- ・子育てサロン
- ・足立区内駅・近隣駅・  
バリアフリー情報

# 子育て応援カレンダー！

カレンダーの見方

- 予防接種
- 行政サービス
- 保健センター(健診)
- 医療機関
- 給付・手当
- 子育て応援機関

小学生以降の  
子育て応援カレンダーは、  
次のページ



妊娠	出生	6か月	1歳	3歳	6歳
母子健康手帳の交付 P18	新生児聴覚検査 P22	小児インフルエンザ(任意) P33			
スマイルママ面接 P18	産婦健康診査 P31	6か月児健康診査 P31	予防接種 P32・33	日本脳炎1期 P32	
妊婦健康診査 P18	1か月児健康診査 P31	7~8か月児にこにこ離乳食 P44	ファーストバースデーサポート P29	3歳児健康診査 P31	麻しん風しん(MR)混合2期 P32
妊婦歯科健診 P18	予防接種 P32・33	9か月児健康診査 P31	1歳6か月児内科健康診査 P31	あだちっ子歯科健診 P125	就学時健康診断
あだちスマイルママ&エンジェルプロジェクト(ASMAP) P21		9か月~1歳2か月児親子はじめて歯科健診 P31・124	1歳6か月児歯科健康診査 P31		
ファミリー学級 P19	3~4か月児健康診査 P31	11か月児以上1歳ごろの栄養教室 P45	2歳児歯っぴいパーク P31		
RSウイルス(妊婦) P19	こんにちは赤ちゃん訪問 P23		フッ化物塗布事業(2歳6か月) P125		フッ化物塗布事業(6歳) P125
	産後ケア P25				
	健やか親子相談 P24				
	乳児アレルギー予防教室 P24				
	育児栄養相談 P24				
	多胎児家庭移動支援 P29				
	マザーメンタルヘルス相談事業・産後育児ストレス相談 P24				
	子育て家庭訪問事業(5か月~1歳4か月) P23				
	多胎妊娠に伴う妊婦健康診査の費用助成 P34	児童手当(18歳到達後の最初の3月31日まで) P36			
	産前産後期間の国民年金保険料免除制度(単胎妊娠、多胎妊娠) P37	育児期間の国民年金保険料免除制度(令和8年10月1日施行) P37			
	産前産後期間の国民健康保険料免除制度(単胎妊娠、多胎妊娠) P38	認証保育所の保育料負担軽減(利用者助成) P93			
		認可外保育施設等の保育料補助 P93			私立幼稚園等園児保護者補助金 P92
	足立区子育てアプリ およこ手帳 P10・11				
	子育て自主グループ P42・43・112・113				
	多胎妊産婦とパートナーへの助言や支援 P29・112・113				
	★保育施設 お子さんの一時的なお預かり事業 P86~91				
	あかちゃんず P48		★子育てサロン P46~49		
			★こども誰でも通園制度(6か月~2歳児) P14		
					★幼稚園・認定こども園

お子さん(年齢別)が受けられる支援

給付・手当

子育て応援機関



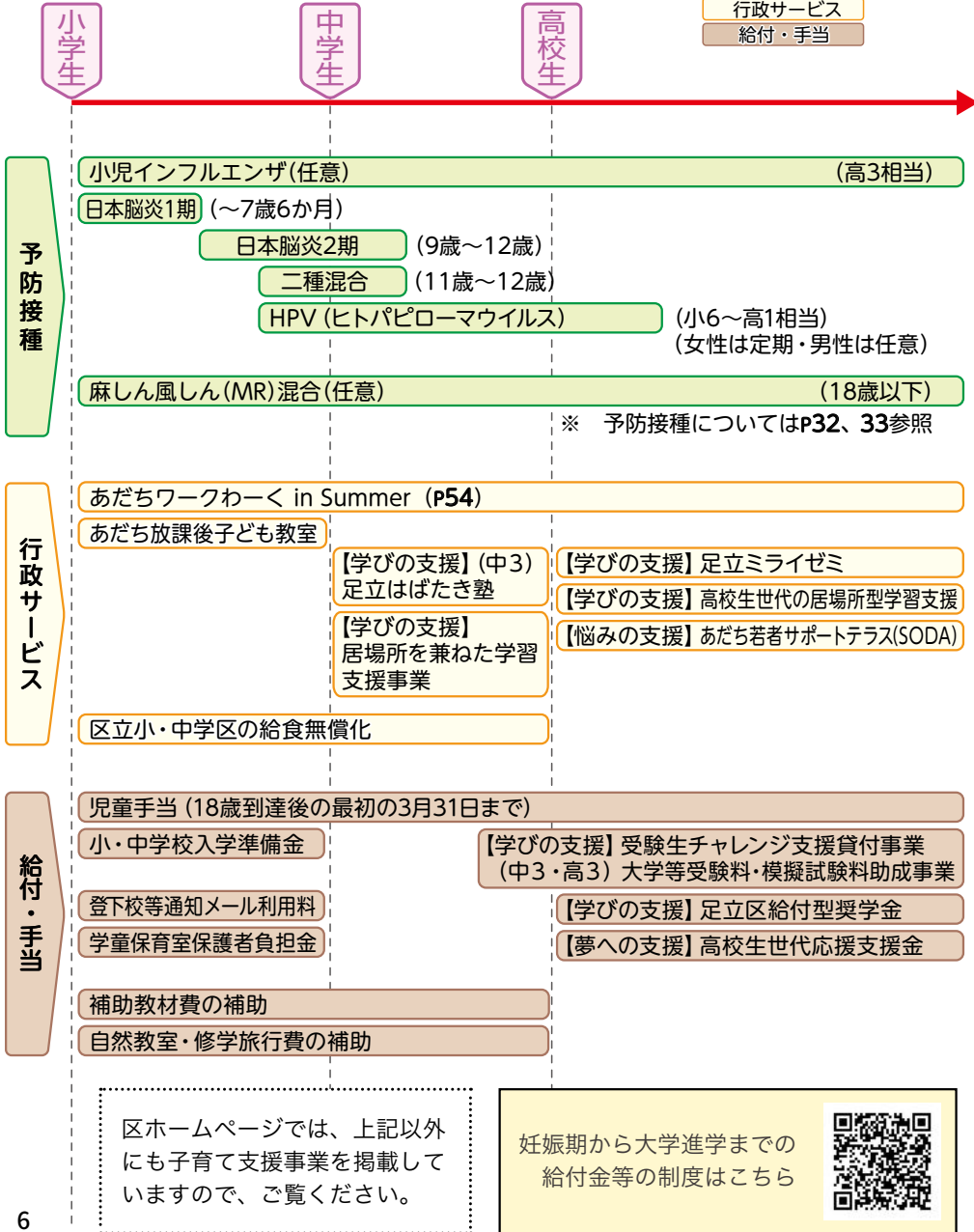
# 子育て応援カレンダー 小学生以降編

カレンダーの見方

予防接種



行政サービス  
給付・手当



行政サービス	<b>あだち放課後子ども教室(小学生)</b> 放課後に児童が家庭や体育館で自由に遊んだり、図書室などで読書や学習活動ができる居場所を提供しています。活動中は安全管理スタッフが見守りをしています。 <b>問合せ</b> 【青少年課 学校地域連携担当】 ☎ 3880-5347 FAX 3880-5606
	<b>足立はばたき塾(中3)</b> 家庭の事情等により塾等の学習機会の少ない区立中学3年生を対象に、学習機会を提供します。 <b>問合せ</b> 【学力定着推進課 学力定着推進係】 ☎ 3880-6717 FAX 3880-5641
	<b>居場所を兼ねた学習支援事業(中学生)</b> 中学生等を対象に、無料で家庭に代わり安心して過ごせる居場所と学習支援を提供しています。 <b>問合せ</b> 【生活支援推進課 子どもの学習・生活支援係】 ☎ 3880-5706 FAX 3880-5663
	<b>高校生のサービスにも注目!</b> 「足立ミライゼミ」高校3年間を通じて難関大学合格を目指す無料学習塾 「高校生世代の居場所型学習支援」高校の補習や高校中退者の学び直しを支援する居場所 「あだち若者サポートテラス(SODA)」若者のメンタルヘルスに関する相談窓口 <b>問合せ</b> 【子どもの貧困対策・若年者支援課 若年者支援推進担当】 ☎ 3880-5717 FAX 3880-5610
給付・手当	<b>区立小・中学校の給食費無償化</b> 子育て支援策の一環として、区立小・中学校に通う児童生徒の給食費を無償化しています。 <b>問合せ</b> 【学務課 学校給食係】 ☎ 3880-5975 FAX 3880-5606
	<b>小・中学校入学準備金</b> 令和9年4月に小・中学校新1年生となる児童(支給要件あり)へ、入学時に必要な物品購入のため、準備金を支給します(詳細は、秋頃にホームページ掲載予定)。 <b>問合せ</b> 【学務課 助成係】 ☎ 3880-5977 FAX 3880-5606
	<b>登下校等通知メール利用料の軽減(区立小学校)</b> 子どもが登下校時、校門を通過するとお知らせメールが届きます。申込みされた1年生保護者を対象に、区が利用料金を負担します。 <b>問合せ</b> 【学務課 就学係】 ☎ 3880-5969 FAX 3880-5606
	<b>学童保育室保護者負担金の軽減</b> きょうだいで2人以上入室の場合、一番下の子が月額6,000円、それ以外の子が半額となります。 <b>問合せ</b> 【学童保育課 学童運営係】 ☎ 3880-5863 FAX 3880-5603
給付・手当	<b>補助教材費の補助(一部自己負担が生じる場合があります。)</b> 区立学校に在籍する児童・生徒全員を対象に、副読本や各種学習帳などの購入費用の補助を行います。 <b>自然教室・修学旅行費の補助(一部自己負担が生じる場合があります。)</b> 区立小学校5・6年生、中学1年生全員分の自然教室の食事代、中学3年生全員分の修学旅行にかかる費用の補助を実施します。 <b>問合せ</b> 【学校支援課 学校経理係】 ☎ 3880-5483 FAX 3880-5606
	<b>足立区給付型奨学金</b> 成績優秀で経済的理由により修学困難な方に、大学の授業料等を全額給付します。 <b>問合せ</b> 【学務課 助成係】 ☎ 3880-5977 FAX 3880-5606
	<b>高校生世代応援支援金</b> 部活動・資格取得などにチャレンジする高校生世代へ5万円を支給します。 <b>問合せ</b> 【子どもの貧困対策・若年者支援課 若年者支援推進担当】 ☎ 3880-5717 FAX 3880-5610
	<b>「受験生チャレンジ支援貸付事業」「大学等受験料・模擬試験料助成事業」(中3、高3)</b> 学習塾などの受講費用や模試代、高校・大学等の受験料を支援します(両事業は併用可能です)。 (受験生チャレンジ支援貸付事業) <b>問合せ</b> 【お住いの地域を管轄する各福祉課 (P110~111参照)】 (大学等受験料・模擬試験料助成事業) <b>問合せ</b> 【生活支援推進課 子どもの学習・生活支援係】 ☎ 3880-5706 FAX 3880-5663

# 子どもが生まれたら必要な手続き

各窓口で手続きをする際は、時間に余裕を持ってお越しください。

出生時の手続きについて詳しくは各担当までお問い合わせください。

内容	担当	電話
出生届	戸籍住民課 戸籍届出係	3880-5065
特別永住許可 住民登録	戸籍住民課 住民記録係	3880-5724
国保加入	国民健康保険課 資格賦課担当	3880-5240
一時金	国民健康保険課 給付担当	3880-5241
医療費助成	親子支援課 子ども医療費給付係	3880-5923
児童手当	親子支援課 児童手当係	3880-6492
変更届	保育・入園課 入園第一係～第三係	3880-5263

## 出生

① 足立区へ届出ですか？

いいえ  
はい

他自治体  
出生届 P22

※ 他自治体で出生届を提出した場合、他自治体から足立区へ通知され、住民登録されます。ただし、通知前でも出生届の受理証明書（手数料がかかります）をお持ちいただければ、戸籍住民課、区民事務所（※1）窓口で住民登録が可能です。

<外国籍の方へ> 特別永住許可については【戸籍住民課住民記録係】へ、その他の在留資格の取得については【地方出入国在留管理局】へお問い合わせください。

（※1）区民事務所…中央本町区民事務所除く

はい

② 開庁時間ですか？

はい

いいえ

戸籍住民課  
出生届 P22

持ち物 出生届・出生証明書  
母子健康手帳

時間外受付（宿直）  
出生届 P22

持ち物 出生届・出生証明書  
母子健康手帳

※ 出生証明書は一般的には出生届の証明欄に医師が記入します。

③ 足立区民ですか？

はい

いいえ

戸籍住民課  
住民登録

住所地で手続き

※ 窓口での手続きはありません。

※ 住民登録完了後、1か月程度で個人番号通知書が、簡易書留にて送付されます。

国民健康保険課  
国民健康保険加入  
出産育児一時金※1

持ち物 マイナ保険証または国民健康保険資格確認書・領収書・明細書・母子健康手帳・世帯主の普通預金通帳

※ 出産された医療機関により、手続き不要な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

④ 国民健康保険に加入ですか？

はい

いいえ

社会保険の方は、勤務先でのお手続きとなります。

親子支援課（子ども医療費給付係、児童手当係）  
または足立福祉事務所各福祉課（P110.111 参照）

子ども医療費助成 | 児童手当 P35・36

持ち物 母子健康手帳・請求者名義の普通預金通帳・請求者及びお子さまの健康保険情報がわかるもの（「資格情報のお知らせ」又は「資格確認書」、「マイナポータルの資格情報画面」など）

⑤ ひとり親家庭ですか？

はい

いいえ

親子支援課（ひとり親手当・医療係）  
ひとり親家庭等医療費助成、  
児童扶養手当等 P40

持ち物 ご家庭の状況等により異なります。お問い合わせください。

⑥ 保育施設在園児がいますか？

はい

いいえ

保育・入園課  
保育に関する手続き

※ 世帯員の増加に伴い、「変更届」をご提出下さい。

持ち物 変更届

手続き完了

# 足立区子育てアプリ おやこ手帳



「足立区おやこ手帳」とは、妊娠・育児に関する情報やアドバイスの発信、予防接種のスケジュール管理、プッシュ通知・メール配信でのお知らせ、乳幼児健診の記録機能など、子育てに役立つ機能が満載の区独自の子育てアプリです。主な特徴を紹介します！

## 1 トップ画面



**妊娠から出産、子育てまでサポート**  
妊娠・出産に関する相談窓口など、区の子育てサービス情報を調べることができます。

**地域の子育て情報をお届け**  
親子で楽しめる地域のイベントやお出かけ情報を検索できます。お子さんとのお出かけに迷ったら要チェックです！

**お子さんの成長を記録**  
お子さんの健診結果や成長グラフを記録できます。写真やコメントの保存もできるため、成長の振り返りに役立ちます。

## 2 プッシュ通知で安心



予防接種や子育てイベント情報をプッシュ通知でお知らせします。忙しい時でも新着情報を確認できます。



## 3 予防接種の カンタン管理



生年月日やワクチンの種類に合わせて接種スケジュールを自動作成します。接種時期のお知らせが届くため、接種忘れを防げます。



「おやこ手帳アプリ」のダウンロードはこちら

「すこやか赤ちゃんメール」「新米ママパパの子育てブログ」等、妊娠週数、お子さんの月齢に合わせた情報をメールで配信します。ぜひ、ご覧ください。



iPhone 端末



Android 端末



WEB サイト

気軽に悩みを相談しよう  
**キュッとチャット**

相談日：いつでも15時～24時

文字で話せます  
ニックネームでもOK  
相談相手を選べます



キュッぴい

# 足立区LINE公式アカウント

災害情報や重要なお知らせを配信！



友だち追加するだけ！



※画像はイメージです

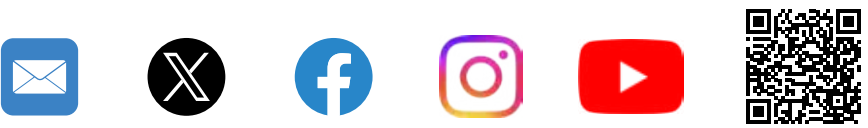
機能

- 保育情報検索**  
保育施設入園申込の指数シミュレーションや保育施設情報を見ることができます。
- 通報**  
公園や道路の不具合、不法投棄などを見つけたら、写真を添付してお知らせください。
- 区からのプッシュ通知**  
不審者発生などの「防犯・防火情報」や災害・気象、地震情報など、16種類(※)のジャンルから選んで受信できます。

※ 重要なお知らせ、災害情報・気象警報、大雨・洪水注意報、雷注意報、大雪・風雪注意報、地震情報(震度3以上)、地震情報(震度5弱以上)、河川の増水氾濫情報、熱中症・電力情報、防犯・防火情報、子どもの安心情報、おすすめレシピ、健康情報、パブコム・審議会等公開情報、区長のあだちな毎日、広告関連情報

## 区の情報をこんなツールで配信中！

A-メール・足立区公式X(旧Twitter)・Facebook・Instagram・YouTube「動画deあだち」等、いろいろな方法で足立区の情報を入力いただけます。詳しくは、右下の二次元コードから、区ホームページをご覧ください。



# あだち子育てガイドブックは電子版も便利!!

多言語対応や読み上げ機能がある電子ブック版はスマートフォン等でご覧いただけます。

**Adachi Parenting Guidebook is also available as an e-book!**

The e-book version offers multilingual support and a read-aloud feature, and can be viewed on smartphones and other devices.

**《足立育児指南》電子版也很方便!!**

電子書版本支持多语言, 并配备语音朗读功能, 可通过智能手机等设备进行阅览。

**아다치 육아 가이드북은 전자판도 편리합니다!!**

다국어 지원 및 읽어주기 기능이 있는 전자책 버전은 스마트폰 등에서 열람하실 수 있습니다.

## 外国語で読める!聞ける!

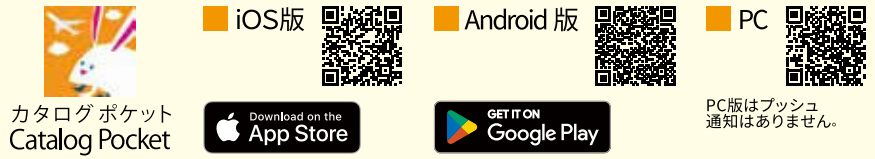
Must-see for those who are raising children!  
A public health nurse will answer your concerns about infectious diseases!

Q1  
How do I wash my baby's hands?

A1  
Wipe gently with a clean wet towel. Also, wash your hands thoroughly before touching the baby.



## 10言語に変換対応!



同アプリで、あだち広報もご覧いただけます。

- ※ アプリは無料ですが、ダウンロードや情報の受信などにかかる通信料は利用者負担となります。
- ※ 翻訳は自動翻訳エンジンを使用しています。
- ※ アプリなしでも利用できます。専用サイト「Catalog Pocket」からブラウザ版で閲覧できます。

問合せ 報道広報課 広報係 ☎3880-5815 FAX 3880-5610

理由を問わず保育園に通える //  
 R8年度  
 スタート!

# こども誰でも 通園制度

4月から「こども誰でも通園制度」が始まります。保育園・幼稚園ならではの体験を通して、子どもの成長をサポートする制度です。ぜひご利用ください。




- 対象** 6ヶ月～2歳児の未就園児  
 ※ 満3歳到達後の3月31日まで利用可能です。
- 利用時間** 月10時間まで  
 ※ 幼稚園、私立認定こども園の2歳児は月10時間以上利用可能です。
- 利用料金** 無料  
 ※ 施設によっては実費負担が発生する場合があります。



**問合せ**

▶利用に関する相談について・・・幼稚園・地域保育課 保育コンシェルジュ  
 ☎ 3880-5772 FAX 3880-5703

▶認定証の発行について・・・保育・入園課 入園第一係～第三係  
 ☎ 3880-5263 FAX 3880-5703



## 24時間手続き可 保育園は、スマホから。

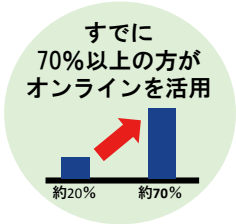
スマホやパソコンから簡単入力



夜間休日問わず手続きが可能



届いた申請は職員がしっかり確認

在園児童の手続きもオンラインから可能



郵送代や来所の手間がかかりません




**足立区 保育・入園課 入園第一係～第三係**  
 【TEL】03-3880-5263 【FAX】03-3880-5703

## 令和8年度の注目事業

妊娠・出産から子育て期まで、切れ目なく応援します！

### 物価高への支援 令和7年度から実施中

#### 1 あだち食料品等物価高支援給付金

令和8年1月1日時点で足立区の住民基本台帳に記載がある方を対象に、1人あたり10,000円を給付します。【申込期限：令和8年6月30日(火)】

問合せ あだち食料品等物価高支援給付金ダイヤル  
0120-636-039 (令和8年8月31日まで)



#### 2 物価高対応子育て応援手当

18歳(高校生相当)以下の子どもがいる世帯に、子ども1人あたり20,000円を給付します。[令和8年3月31日までに生まれた子どもが対象]

問合せ 親子支援課 児童手当係 ☎ 3880-6492



### 産前・産後の支援

#### 3 RSウイルスワクチン NEW

お子さんをRSウイルス感染症から守るために、妊娠28週から36週6日までの妊婦を対象に定期予防接種を開始します。詳しくは、P19をご覧ください。

問合せ 保健予防課 予防接種係 ☎ 3880-5094

#### 4 産後ケア 拡充

- ① 利用料金の助成を拡大し、利用者負担額を半額にします。  
例 宿泊型の負担額 5,000円/日→2,500円/日
- ② 日帰り型の施設を、2施設から3施設に増やします。
- ③ 産後5か月から1年未満の方を対象としたNPO法人(日帰り型)産後ケアを1施設から2施設に増やします。 ※ 詳しくは、P25をご覧ください。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892

#### 5 健康診査 NEW

- ① 産婦健康診査  
産後2週間・1か月頃を目安に健康診査を行い、出産後間もない時期のお母さんのところからただの健康状態をチェックします。
- ② 1か月児健康診査  
生後28日から41日までの赤ちゃんを対象に健康診査を行います。  
※ 4月から9月に出産された方に、区独自で助成を行います。  
※ 10月からは都内全域での受診が可能となります。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892

### お子さんを預ける

#### 6 こども誰でも通園制度 NEW

多様な働き方やライフスタイルにかかわらず形での支援を強化するため、就労要件は問わず時間単位等で柔軟に利用できる新たな通園制度です。詳しくは、P14をご覧ください。

問合せ 利用相談：幼稚園・地域保育課 保育コンシェルジュ ☎ 3880-5772  
認定証発行：保育・入園課 入園第一係～第三係 ☎ 3880-5263

#### 7 私立幼稚園・私立認定こども園の利用料補助の増額 拡充

私立幼稚園、私立認定こども園の利用料の補助を、33,000円から35,000円に増やします。詳しくは、P92をご覧ください。

問合せ 幼稚園・地域保育課 私立幼稚園第一・第二係 ☎ 3880-6147

### 乳歯のむし歯予防

#### 8 フッ化物塗布事業 拡充

乳歯のむし歯予防を推進するため、指定歯科医療機関で受けられる「フッ素塗布チケット」を新たに2歳6か月のお子さんに送付します。

※ 詳しくは、P125をご覧ください。

問合せ データヘルス推進課 歯科口腔保健推進担当 ☎ 3880-0768

### 夏休みはコレ！ 令和8年度も実施

#### 9 未就学児の夏の遊び場 拡充

猛暑対策として、室内で安全に遊べる場所をご用意します。  
※ 庁舎ホールなど、区内3か所で、6日間開催予定です。  
※ 詳細が決まり次第、あだち広報や区ホームページでお知らせしていきます。



問合せ 子ども政策課 子育て応援係 ☎ 3880-0719

#### 10 あだちワークわーく in Summer 拡充

夏休み期間中(7/21～8/31)、18歳以下の方を対象に、区立プールや銭湯のほか、一部の有料体験講座が無料で楽しめます。詳しくは、P54をご覧ください。

問合せ 子どもの貧困対策・若年者支援課 子どもの貧困対策係 ☎ 3880-5717

3～10の事業は、令和8年第1回足立区議会定例会での議決後に正式決定します。

# 妊娠・出産



## ママの体調管理と出産準備

### 妊娠届出・母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠の診断をされたら、妊娠届出書を保健予防課保健予防係または保健センター等の窓口にお出しく下さい。母子健康手帳を交付し、区内に住民登録がある方には妊婦健康診査受診票等が入った「母と子の保健バッグ」をお渡しします。

同時にアンケートをご記入いただき、必要な方には保健予防課の母子保健コーディネーターや、各保健センター等の保健師・助産師が継続的にサポートに入ります。

**【受付時間】** 平日 午前8時30分～午後5時

**【届出場所】** 保健予防課保健予防係、各保健センター等

※ 申請の際、出産予定日や医療機関、担当の医師名の記入等があります。

※ 区役所や保健センターへのアクセスが難しい等の特別な事情がある場合には、区民事務所、オンライン申請でも妊娠届出書を提出することが可能です。

**問合せ** 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

### スマイルママ面接

妊娠届出書を提出され、区の保健師等と妊娠の経過や心配事などについての面接を受けていただいた方に、「こども商品券」10,000円分をその場で支給します。また、面接終了後に「あだち出産・子育て応援給付金（妊婦のための支援給付）事業（P21）」の妊娠分（50,000円）のご案内をいたします。

※ 「あだち出産・子育て応援給付金（妊婦のための支援給付）」は、他の自治体と同様の事業を申請した場合、対象外となります。

**問合せ** 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

### 妊娠中の健康と相談

事業名	内容
妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診	母子健康手帳を交付の際、妊婦健康診査受診票（14回分）、妊婦超音波検査受診票（4回分）及び妊婦子宮頸がん検診受診票（1回分）をお渡ししています。受診票に記載されている検査項目（妊婦健康診査は2回目以降は選択制）に限り、費用の一部を助成します。この受診票は、区が委託契約している都内の医療機関と分娩可能な助産所で利用できます。多胎妊婦の方はP34もご覧ください。 問合せ 保健予防課保健予防係 ☎ 3880-5892
妊婦歯科健診	母子健康手帳を交付の際、妊婦歯科健診受診券をお渡ししています。区内指定歯科医療機関で妊娠中1回のみ歯科健診が受診できます。事前に予約のうえ受診してください。 問合せ 保健予防課保健予防係 ☎ 3880-5892

事業名	内容
RSウイルスワクチン接種	母子健康手帳を交付の際、RSウイルスワクチン接種予診票を交付します。妊娠28週から36週6日までの間に1回無料で接種できます。予診票は23区内の指定医療機関で使用できます。里帰り等が理由で指定医療機関で接種できない場合はP34もご確認ください。 問合せ 保健予防課予防接種係 ☎ 3880-5094
スマイルママ相談	保健予防課や各保健センター等で妊娠届出をされた方やご希望の方に対し、妊娠中の生活・栄養・出産などのご相談に応じます。また、必要な方には保健師や助産師が家庭訪問し、妊娠や出産についての保健指導を行います（電話相談可）。 問合せ 保健予防課保健予防係 ☎ 3880-5892
ファミリー学級	妊娠・出産・子育てなどについて学べる講座です。2日制または1日制で、1日制は土曜日や日曜日（委託事業者実施）にも開催しています。 <b>【対象】</b> 妊婦、妊婦のパートナー、その他親族 <b>【お知らせ方法】</b> ホームページ、チラシ <b>【問合せ】</b> 平日・土曜日開催分について 各保健センター等（P112.113参照） 日曜日開催分について 保健予防課保健予防係 ☎ 3880-5892



### 風しんの抗体検査・任意予防接種の費用助成制度

検査日現在19歳以上の足立区民の方を対象に、風しんの抗体検査および任意予防接種（※）の費用助成を行っています。

詳しくは区ホームページをご覧ください。

※ 麻しん風しん(MR)混合ワクチンまたは風しん単独ワクチンのいずれか。

**問合せ** 保健予防課 予防接種係 ☎ 3880-5094 FAX 3880-5602  
各保健センター等（P112.113参照）



### 陣痛時にも利用できるタクシー会社一覧

陣痛時、医療機関までの移送サービスを展開しているタクシー会社一覧です。事前登録が必要となりますので、詳しくは各社にご確認ください。

会社名	サービス名称	電話および検索ワード
国際自動車株式会社 (kmタクシー)	マトニティ・マイタクシー	5520-5690 (平日9:00~17:00)
大和自動車交通株式会社	たまごタクシー	大和自動車 たまごタクシー
東京無線協同組合	プレママタクシー	東京無線 プレママ
日本交通株式会社	陣痛タクシー	日本交通 陣痛タクシー
日の丸交通株式会社	子育てタクシー	3811-1156 (平日8:00~16:00)

いずれのサービスも、インターネット上で事前登録が必要となります。

## 産前・産後家事支援事業

産前産後の妊産婦がいる家庭に家事支援ヘルパーを派遣します。



- 【対象】** 産前6週から産後3か月までの妊産婦がいる家庭  
**【期間】** 出産予定日の6週間前～実際の出産日の3か月後  
**【内容】** 食事の準備及び後片付け、衣類等の洗濯、居室の清掃及び整理整頓、生活必需品の買い物等の家事の補助 ※ 原則1回につき1.5時間以内、1週間に付き2回以内  
**【利用時間】** 8:00～20:00 (12/29～1/3を除く)

	利用時間	最初の1時間以内	1時間以降 (30分あたり)
平日	8:00～18:00	500円	250円
	18:00～20:00 (夜間)	800円	400円
土・日・祝	8:00～20:00	800円	400円

※ 平日の18:00をまたぐ利用の場合は、夜間の利用料金800円が適用されます。

**【申込先】** お近くの委託事業者へご連絡ください (平日の9:00～17:00)

委託事業者名	住所	電話番号
梅元ケアセンター	①本社	西新井 6-3-8 3854-7890
	②保木間支店	保木間 2-16-12 5851-7588
佐々木ケアサービス	③足立本社	足立 4-37-11 3848-7151
	④竹ノ塚営業所	東伊興 3-17-1 3853-2285
城北介護センター	⑤本社	千住宮元町 30-4
	⑥椿	鹿浜 4-22-21
	⑦東和	東和 4-8-21 ヤクルトハイツ東和 1階
	⑧保木間	花畑 1-16-1-105
⑨ぶらちなくらぶ	加平 1-8-23	5697-9204
⑩プレミアム訪問介護ステーション	扇 1-3-5	3890-3357
ヘルパーステーションもやい	⑪綾瀬出張所	綾瀬 3-17-25 藤和綾瀬コープ 106 5697-8321
	⑫千住	千住 2-37 STビル 2階 5284-3631
	⑬西新井	関原 3-14-3 5845-3181
⑭ヘルパーステーションゆいま～る	千住仲町 16-4	3881-5600
⑮ほのぼの介護小台	小台 2-36-2	5959-6565
わかばケアセンター	⑯鹿浜	鹿浜 6-3-14 2階 6803-1155
	⑰西新井	西新井栄町 1-16-2 5845-5366
	⑱伊興	伊興 1-24-16 5647-8777
	⑲竹の塚	竹の塚 1-33-10 5851-8856
	⑳五反野	中央本町 2-24-18 2階 5888-6391

※ ヘルパーの空き状況等により、支援の日時、回数のご希望に添えない場合がございます。  
 ※ 清掃の専門業者ではありません。大掃除や高度な技術、時間を要する細かな作業等は実施していません。

## あだちスマイルママ& エースマップ エンジェルプロジェクト (ASMAP)

～妊娠期から出産・子育て期まで切れ目のない支援を行います～

支援を要する方、ご希望の方のお宅に母子保健コーディネーターや各保健センター等の地区担当保健師がお伺いして、ご相談に応じます。

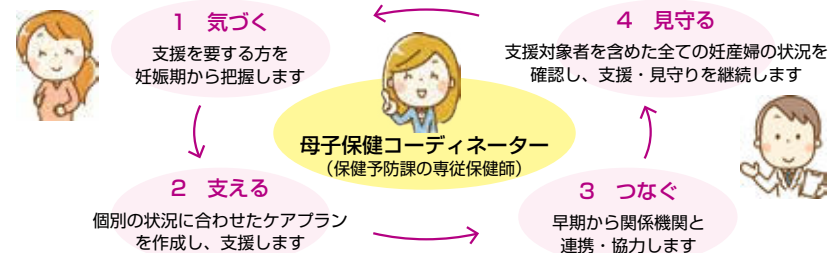
- 対象**
- 妊娠届出をされた方で支援を要する方、ご希望の方
  - 妊娠期間中に足立区へ転入された方
  - その他ケアプラン作成を希望される方
- 相談できること**
- 妊娠中のお身体の事や生活について
  - 出産に関するご心配やご不安について
  - 産後のお子さんに関する事について



### 【母子保健コーディネーター】

ご相談に対し、出産や育児に関する情報を提供したり、必要な関係機関をご案内します。また、個別のケアプラン作成やご相談に対応いたします (随時)。

**問合せ** 保健予防課 妊産婦支援係 ☎ 3880-5405 FAX 3880-5602  
**【管轄の相談窓口】** 各保健センター等 (P112. 113参照)



### あだち出産・子育て応援給付金 (妊婦のための支援給付) 事業

妊娠届出からすべての妊婦・子育て世帯に寄り添い、身近で相談に応じる「伴走型相談支援」と、妊娠・出産時にそれぞれ50,000円を支給する「経済的支援」を一体的に実施します。

**【対象】** 妊娠・出産された方  
 ※ 妊娠中断された方も対象になる場合があります。

**【問合せ】** 保健予防課 保健予防係  
 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602



### 東京都出産・子育て応援事業～赤ちゃんファースト～

出生後に東京都より育児用品や子育て支援サービス等と交換できるギフトクーポンを支給します。申請等については、東京都福祉局のホームページをご確認ください。



## 赤ちゃんが生まれたら

### 出生届

生まれた日から14日以内に、出生届を提出してください。

**【届出場所】** 下記のいずれかの場所の市区町村役場

・父母の本籍地 ・届出人（父または母）の住所地 ・お子さんの出生地

**【必要なもの】** 出生届、出生証明書（一般的には出生届の証明欄に医師が記入）、母子健康手帳

※ 令和7年5月26日から戸籍に氏名の振り仮名が記載されるようになりました。これにより、出生届では赤ちゃんの名の振り仮名も審査します。名前の読み方として一般に認められているものではない読み方を用いている場合は、名の由来等を確認させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

**問合せ** 戸籍住民課 戸籍届出係 ☎ 3880-5065 FAX 5681-7662

### マイナンバーカードの特急発行の申請ができます

出生届と同時にマイナンバーカードの「特急発行」の申請を行うと、原則1週間程度で住民登録地の住所でカードを受け取ることができます。なお、マイナンバーカードに顔写真は表示されません。

**【対象者】** 1歳未満の乳児

**【手数料】** 無料

**【申請場所】** 足立区役所南館1階 戸籍住民課戸籍届出窓口（区民事務所申請は不可）

**【申請方法】** 親権者がマイナンバーカード交付申請書を記入し、出生届と同時に提出  
※ 詳細は下記二次元コードから「マイナンバーカード特急発行申請について【5出生届と同時の申請】」をご覧ください。

※ 一体化した様式をお持ちでない場合は、申請書を印刷してご利用ください。

※ 出生届と同時にマイナンバーカードの申請をしなかった場合でも、1歳未満の乳児であれば、特急発行の受付が可能です。

詳細はコチラ➡



**問合せ** 戸籍住民課 マイナンバーカード交付担当 ☎ 3880-5698

### 新生児聴覚検査

母子健康手帳を交付の際、新生児聴覚検査受診票（1回分）をお渡ししています。新生児聴覚検査の費用の一部を助成します。この受診票は都内委託契約医療機関で利用できます。

**問合せ** 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

## 赤ちゃんが生まれたら訪問します

事業名	内容
未熟児家庭訪問	出生時体重が2,500g未満の赤ちゃんを対象に、保健師が家庭訪問をして発育・栄養・生活環境・感染予防などについて情報提供します。
乳幼児家庭訪問	子育てに不安がある方や、産後のお母さんの体調が気になる方に、保健師が家庭訪問します。赤ちゃんの発育・発達の確認や母乳育児について情報提供します。
健康診査未受診者家庭訪問	保健センター等の乳幼児健康診査未受診者を対象に訪問し、お子さんの発育・発達等の確認や相談をお受けしています。

### こんにちは赤ちゃん訪問

生後3か月までの乳児がいる家庭を保健師・助産師が訪問し、赤ちゃんの発育・発達の確認や、お母さんの体調管理の相談、育児のアドバイス等を行います。申請受理後1か月以内を目安に、担当から訪問日程の調整でお電話をします。

また、訪問時に「あだち子育て応援給付金（妊婦のための支援給付）事業」（P21）をご案内します。ただし、他の自治体で同様の事業を申請した場合は対象外です。

<申請方法>

①窓口・郵送

母子健康手帳に同じ込まれている「赤ちゃん訪問連絡票（出生通知票）」を足立区役所保健予防課窓口へ提出、または郵送

②オンライン申請

オンライン申請



**問合せ** 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602  
各保健センター等（P112.113参照）

### 子育て家庭訪問事業

対象月齢のお子さんのいるご家庭を1・2か月に1回訪問します（最大10回）。訪問後には毎回、区がセレクトした絵本等の中から好きな1冊をプレゼントします。ご予約方法、絵本等のラインナップなど、詳細は下記二次元コードをご覧ください。

**【対象月齢】** 生後5か月～1歳4か月の全世帯

**【訪問員】** 区職員または委託事業者

**【費用】** 無料

**【専用コールセンター（フリーダイヤル）】**

委託事業者：株式会社パソナライフケア

☎ 0120-157-071（日祝日、年末年始を除く、午前9時から午後5時まで）

**問合せ** 子ども政策課 子育て応援係 ☎ 3880-0719



## 妊娠や育児に役立つ情報

各保健センター等では、乳幼児期の発育・発達・育児に関する相談窓口や教室を開催しています。

教室名	お知らせ方法	対象	内容
育児栄養相談 オンライン相談あり	広報 ホームページ	乳幼児	身長や体重の計測及び発育・発達・育児・お子さんの食事・歯や口のケア等専門職による個別相談。
健やか親子相談	チラシ等	乳幼児	住区センターの児童館等で開催。発育・発達・育児に関する相談を実施。手遊びや交流も実施。
マザーメンタルヘルス相談事業・産後育児ストレス相談	チラシ等	保護者	育児ストレス等についての保護者対象のグループワークや専門職の個別相談。
乳児アレルギー予防教室	広報等	アレルギーが心配な乳児の家族	こどものアレルギーに関する知識の普及・啓発を目的に専門医を招いて教室を実施。
健康コンシェルジュ	ホームページ チラシ等	乳幼児 保護者	健康全般の相談、将来の妊娠を見据えた健康管理（プレコンセプションケア）や不妊等に関する個別相談 ☎ 3896-4007

※ 育児栄養相談は予約制です。なお、オンライン相談の場合、身長や体重の計測はできません。

問合せ 各保健センター等 (P112.113 参照)

## 母乳ケア施設一覧

「母乳がうまく出ない」「赤ちゃんが上手におっぱいを吸えない」「おっぱいが痛くどうしよう」といった悩みの相談に応じます。

施設名称	住所	電話番号 FAX	受付時間等
ノア助産院	綾瀬2-11-4 第2フラワーコーポ1階	☎090-1619-9811	予約制 8:30~18:00 土・日・祝営業あり
れいちゃん助産院 (池野玲子/堤式)	加平2-20-16 サンクレール208	☎090-1763-2801	出張専門・予約制 土日営業あり 9:00~17:00 (不定休)
ひな助産院 (斉藤史香)	加平3-14-12	☎5697-5829 ☎090-1816-1749 FAX なし	母乳育児相談 9:00~16:00
小澤助産所 (桶谷式)	千住寿町14-5	☎3870-2378 FAX 3870-2378	予約制 土日営業あり
横川レディースクリニック (桶谷式母乳外来)	保木間1-22-15	☎3884-1241 FAX 3884-1660	予約制 土日営業あり
mammy 助産院 (桶谷式母乳育児相談室)	西新井本町1丁目	☎090-5999-1181 FAX なし	出張専門・予約制 営業日：平日9:00~17:00 休診日：土曜午後、日曜、祝日

## 足立区産後ケア

出産後、ホルモンの急激な変化により心身が不安定になりやすい時期に、「育児を手伝ってくれる人がいなくて不安」「赤ちゃんのお世話の仕方がわからない」「身体の疲れが取れない」等、産後ケアの利用を希望する方を対象に、お母さんの心身・育児サポートや育児相談が受けられます。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

### ◆医療機関等（宿泊型・日帰り型・訪問型）

【対象】（宿泊型・日帰り型）足立区に住民登録がある産後4か月未満のお母さんと赤ちゃん  
（訪問型）足立区に住民登録がある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

【利用期間】 合計7日まで（日帰り型、訪問型は1回を1日とします。）

【利用方法】 保健予防課窓口またはオンライン申請。利用承認通知書を受け取り後、各事業者へ予約

オンライン申請



区分	料金	備考
宿泊型	1泊2日 5,000円 (食事代含む)	以降1日ごとに2,500円加算 多胎児の場合、2人目以降1人あたり1日1,000円加算 (双子：1日1,000円加算、三つ子：1日2,000円加算)
日帰り型	1回 1,250円 (食事代含む)	多胎児の場合、2人目以降の加算なし
訪問型	1回 1,000円	助産師による乳房マッサージなど 多胎児の場合、2人目以降の加算なし

※ 令和7年度までの料金から半額になりました。

※ すべての区分で、住民税非課税世帯・生活保護受給世帯は、免除制度があります。

【実施施設】（宿泊型・日帰り型）

施設名称	住所	宿泊	日帰り
東京女子医科大学附属足立医療センター	足立区江北 4-33-1	3か月未満	×
長門クリニック	足立区中川 2-5-8	4か月未満	4か月未満
待木医院	足立区西竹の塚 2-13-17	2か月未満	×
横川レディースクリニック	足立区保木間 1-22-15	4か月未満	×
東京リバーサイド病院	荒川区南千住 8-4-4	4か月未満	4か月未満 新規
綾瀬産後ケア	葛飾区小菅 4-8-10	2か月未満	4か月未満
東京かつしか赤十字母子医療センター	葛飾区新宿 3-7-1	2か月未満	×
スワンレディースクリニック	北区王子 4-27-7	3か月未満	×
東都文京病院	文京区湯島 3-5-7	4か月未満	×

（訪問型）訪問型は、地域によって対応できる事業者が異なります。申請した方へ申込み先等をお知らせします。

### ◆NPO法人（日帰り型）

【対象】 足立区に住民登録がある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

【利用料金】 500円（昼食が必要な方は別途有料）

【利用方法】 ホームページから申込



施設名称	住所	対象期間	
すこやかプラザ あだち	江北5-14-5 3階	5か月未満	○
		5か月から1年未満	○ 新規
マタニティ&ベビーハウス Ohana	梅島3-4-8 うめじまKSビル2階	5か月未満	○
		5か月から1年未満	○

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

## 不妊症・不育症 専門医療機関一覧（足立区内）

不妊症、不育症の原因として男性側の要因、女性側の要因、それぞれ考えられます。医療機関を受診する際は、夫婦揃って受診するようにしてください。

施設名	住所	電話番号 FAX	事前予約	実施可能項目							
				不妊相談	不育相談	人工授精	体外受精	子宮卵管造影	通気・通水検査	男性不妊	妊娠時の分娩対応
綾瀬駅前 白井クリニック	綾瀬 4-9-29 ホーキョボナールビル 23 3 階	☎ 5849-5540 FAX 5849-5541	要	○	○	○	×	○	○	○	×
池上レディース クリニック	伊興 5-6-8	☎ 5838-0228 FAX なし	要	○	×	×	×	×	○	×	×
アーク 米山クリニック	江北 4-29-5 KJメディカル モール江北 3 階	☎ 3853-3333 FAX なし	要	○	×	○	×	○	×	×	×
真島クリニック	関原 1-14-11	☎ 3849-4127 FAX 3880-8087	要	○	○	○	○	×	○	○	○
北千住 ART クリニック	千住 1-18-9 タワーフロント 北千住 4 階	☎ 6806-1808 FAX 6806-1813	要	○	○	○	○	○	×	○	×
くすの木レディース クリニック北千住	千住 2-33-3 3 階	☎ 6806-2500 FAX なし	要	○	×	×	×	×	○	×	×
東京北千住 ゆたかクリニック	千住 3-58-4	☎ 5284-8455 FAX なし	要 (日曜のみ)	○	×	×	×	×	×	○	×
勝楽堂病院	千住柳町 5-1	☎ 3881-0137 FAX 3870-8720	要 (月曜のみ)	○	○	○	×	○	×	×	×
白井医院	東和 2-12-18	☎ 3605-1677 FAX 3605-5114	要	○	○	○	○	○	○	×	×
長門クリニック	中川 2-5-8	☎ 3605-3131 FAX なし	要	○	×	×	×	×	○	×	×
待木医院	西竹の塚 2-13-17	☎ 3899-3541 FAX なし	-	○	○	○	×	○	×	×	○
横川レディース クリニック	保木間 1-22-15	☎ 3884-1241 FAX 3884-1660	-	○	×	×	×	○	○	○	○

※ 令和 8 年 1 月時点の情報です。受診の際は必要に応じてお問い合わせください。  
 ※ 男性不妊は検査のみ実施の医療機関も○としています。

## 足立区特定不妊治療費先進医療助成

「東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業」の承認決定を受けている方に対して、助成対象となった先進医療費への上乗せ助成を実施しています。

なお、東京都の制度が変更となる場合がありますので、必ず区のホームページをご確認ください。

問合せ 保健予防課 保健予防係  
 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602



## 東京都の不妊治療費に関する助成

東京都では、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担を軽減するため、費用の一部を助成しています。詳細は、東京都福祉局へ直接お問い合わせください。

問合せ 東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当  
 ☎ 5320-4362

## 東京都不育症検査助成

東京都では、検査により不育症のリスク因子を特定し、適切な治療及び出産につなげることができるよう、不育症検査に係る費用の一部を助成しています。詳細は、東京都福祉局へ直接お問い合わせください。

問合せ 東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当  
 ☎ 5320-4362

## Check 知ってる!? 不育症

妊娠するけれども、流産・死産や新生児死亡などを繰り返して、結果的に子どもを持っていないことを不育症と呼びます。不育症は、子宮形態異常や甲状腺異常、ストレスなどが要因となることがあります。妊娠前から知識を得て、妊娠初期から流産を予防することが重要です。適切な治療のためにも、専門医療機関の受診をおすすめします。

不育症に関しては下記をご覧ください。

### 足立区のホームページ

URL <https://www.city.adachi.tokyo.jp/hoken/fukushi-kenko/kenko/jose-adachifunin.html>

### 東京都不妊・不育ホットライン

☎6407-8270(毎週火曜日 10時～19時 毎月1回土曜日 10時～16時/  
 祝日、年末年始を除く) TELのみ

※ 土曜日の開設日は下記東京都HPでご確認ください。

[https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/h\\_soudan.html](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/h_soudan.html)



## 「卵子凍結」及び「凍結卵子を使用した生殖補助医療」の費用助成

東京都では、子供を産み育てたいと望んでいるものの、様々な事情によりすぐには妊娠・出産が難しい方を対象とした「卵子凍結」及び「凍結卵子を使用した生殖補助医療」に係る費用の一部を助成しています。詳細は、東京都福祉局へ直接お問い合わせください。

**問合せ** 東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当  
☎ 5320-4362



## 低所得妊婦を対象とした初回産科受診費用助成

国内医療機関等において実施する最初の妊娠判定に要する診察、尿検査及び超音波検査費用の一部を助成します。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

**問合せ** 保健予防課 保健予防係  
☎ 3880-5892 FAX 3880-5602



## 東京都事業 無痛分娩費用助成

東京都の対象医療機関で実施した1回の無痛分娩に要した費用に対し、最大10万円助成を行います。

**【対象】** 都内自治体で母子健康手帳の交付を受け、以後助成金の申請日まで継続して都内に住民登録があり、無痛分娩により出産した方

**【分娩方法】** 東京都が公表する「対象医療機関」での、硬膜外麻酔または脊髄くも膜下硬膜外麻酔による無痛分娩

**【申請期限】** 出産日の翌日から起算して1年以内

**問合せ** 東京都無痛分娩費用助成コールセンター ☎ 0120-620-620

## Check 色覚の多様性

生まれつき色の見え方が多くの人と少し違う人がいます。赤と緑でも、明るさや濃さ、背景の色によっては似た色に見える場合があります。本人も周囲の人も気づかない場合がありますが、気になることがあれば眼科医にご相談ください。

(参考:公益社団法人 日本眼科医会「色の見え方」)

## ファーストバースデーサポート

1歳時にお送りする子育てに関するアンケートに1歳2か月になる月の末日までに回答した方へ、子育て支援の情報と「こども商品券」をお送りします。(第1子:60,000円分、第2子:70,000円分、第3子以降:80,000円分)

**問合せ** 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

## 多胎児家庭移動支援

多胎のお子さんが0歳・1歳・2歳時に、タクシー利用が可能な「こども商品券」を24,000円分お送りし、母子保健事業利用時の移動を支援します。なお、こども商品券は各年齢につき1回お渡ししています。

※ 各年齢ごとに、区の保健師等と子育てに関する面接を受けていただく必要があります。

**問合せ** 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

## Check 子育て中の保護者グループ活動を応援!

### 「足立区子育て仲間づくり活動」補助金交付事業

子育て中の保護者グループが主体となって実施される学習活動、保護者同士の交流活動にかかる費用に対し補助金を交付しています。楽しく子育て・家庭教育ができるよう、ご活用ください。



詳しくはこちらから

**問合せ** 子ども政策課 子ども施策推進担当 ☎ 3880-5266 FAX 3880-5641

## 東京都事業 子育て応援とうきょうパスポート

全国の協賛店でパスポートを提示すると、様々なサービスが受けられます。パスポートは、全国の協賛店でも利用できます。

**【対象】** 都内在住の18歳(※)未満のお子さん又は妊娠中の方がいる世帯  
※ 18歳に達した後、最初の3月31日を迎えるまで。

**【種類】** ① デジタルパスポート(とうきょう子育てスイッチから登録)  
② 紙パスポート配布場所

足立区役所内(子ども政策課、保育・入園課等)、各保健センター、区民事務所(中央本町区民事務所を除く)、子ども支援センターげんき



とうきょう子育てスイッチ

**問合せ** 東京都福祉局 子供・子育て支援部 企画課 ☎ 5320-4115  
足立区子ども政策課 子ども施策推進担当  
☎ 3880-5266 FAX 3880-5641

## 子育ての先輩に話を聞いてもらいませんか？

(きかせて子育て訪問事業)

出産や子育てに不安のある方で、周りに気軽に相談できる人がいなくて困っている人はいませんか？子育て経験等のあるサポーターが子育ての不安や悩みをお聴きします。

**【対象】** 妊娠している方、未就学児の保護者 **【利用料金】** 無料

**【支援内容】** 傾聴および子育てサロンへの同行。次のような時にご利用ください。

- ★話相手がなくてさみしい    ★家にこもりがち
  - ★初めての妊娠・子育てで不安    ★子育てサロンに行くのは緊張する
- ※ ベビーシッターや家事代行などのサービスは行いません。なお、初回利用時限定でプチ家事支援（10分程度）を付けることができます。

**【申請方法】** オンライン申請 または 電話

### 利用した方の感想

- ・ ちょっとした不安な事や、とにかく聴いて欲しい、話したいことをゆっくりきいてもらえた幸せな時間。
- ・ 初めは話す内容を整理して考えないといけないと思っていたけど、だんだん何も考えずたわいもない話をしているだけなのにスッキリしました。

**問合せ** 子ども政策課 子育て応援係  
☎ 3880-0719 FAX 3880-5641

詳細や申請はこちらから▶



## Check! パパ・ママ眠れていますか？

妊娠・出産は、家族全員にとっての大きな変化です。女性は急激なホルモンバランスの変化から、こころや身体の調子を崩すことがあります。産後は体調が回復するまで、周囲の家事・育児等のサポートが必要です。

また、パートナーや身近なご家族も子どもが生まれることで、仕事に加え、家事・育児などの負担が増えて過労になったり、プレッシャーを抱えてこころのバランスを崩すことがあります。

妊娠・出産を機に、ご家族の健康に目を向け合いましょう。

- 疲れているのに2週間以上眠れない  
(寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める)
- 食欲がない     漠然とした不安・イライラを感じる
- すぐ涙ぐむ     気力・集中力の低下

自分や家族に目を向けて…  
こんなことはありませんか？

もしかしたらそれは「うつ」のサインかも…

一人で悩まず、最寄りの保健センター等（P112.113参照）に相談を。

- よりそいホットライン(あらゆる相談) 0120-279-338 24時間(年中無休)
- こころといのちのほっとライン 0570-087478 正午～翌朝5時30分(年中無休)

## 健康診査を受けましょう

健康診査の対象月年齢に達していて、まだ受けていないときは、各保健センター等へお問い合わせください。

健康診査名	通知方法	実施場所	対象月年齢
産婦健康診査 ※1	妊娠届出時の「母と子の保健バッグ」に受診票を同封	都内委託医療機関 R8.10.1 開始	原則2か月以内 (産後2週間、1か月頃に2回受診が目安)
1か月児健康診査 ※1			生後28日から41日まで
3～4か月児健康診査	3～4か月になる月に通知を送付	各保健センター等	3か月前日から5か月前々日まで
6か月児・9か月児健康診査	3～4か月児健康診査を受診した際に受診票を配付	都内委託医療機関	(6か月児) 6か月前日から8か月前々日まで (9か月児) 9か月前日から11か月前々日まで
1歳6か月児健康診査 (内科・歯科)	1歳6か月前後に通知を送付	(内科) 区内委託医療機関 (歯科) 各保健センター等	1歳6か月前日から2歳前々日まで (歯科の前に内科を受診)
3歳児健康診査※2	3歳になる月から翌月に通知を送付	各保健センター等	3歳前日から4歳前々日まで

※1 4月以降に出生（出生）された方で、受診票を使用できなかった方には、区独自の償還払い（医療機関の領収書に基づいて、後日区から払い戻しを受ける制度）があります。

※2 3歳児健康診査では、弱視の早期発見・早期治療のためにスポットビジョンスクリーナーを用いた視覚検査を実施しています。

**問合せ** 各保健センター等（P112.113参照）

## 歯と口の健診・相談

各保健センター等では、歯科健診や相談事業を実施しています。

事業名称	お知らせ方法	対象	内容
親子はじめて歯科健診「こんにち歯ひろば」 (P124参照)	9か月になる月に通知を送付	9か月～1歳2か月児と保護者	・親子歯科健診 ・個別の歯みがき体験 ・むし歯予防のポイントなど
2歳児歯っぴいパーク	1歳6か月児歯科健診で案内	2歳児と保護者	・フッ素入り歯みがき剤の使い方 ・歯みがき相談 ・ぶくぶくうがいの練習など

**問合せ** 各保健センター等（P112.113参照）

## 予防接種を受けましょう

### 定期接種

種類	予診票郵送時期	接種回数	法定接種年齢	接種場所	
ロタウイルス	2か月に至る月	(ロタリックス) 2回	(ロタリックス) 生後6週から24週まで	23区内 の指定 医療機関 で接種	
		(ロタテック) 3回	(ロタテック) 生後6週から32週まで		
小児用肺炎球菌		4回	2か月の前日から5歳の 誕生日の前日まで		
B型肝炎		3回	1歳の誕生日の前日まで		
五種混合 (DPT-IPV-Hib)		4回	2か月の前日から 7歳6か月の前日まで		
BCG		5か月に至る月	1回		1歳の誕生日の前日まで
水痘		1歳の誕生日	2回		1歳の誕生日の前日から 3歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん(MR) 混合1期			1回		1歳の誕生日の前日から 2歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん(MR) 混合2期		小学校入学1年前 (4月上旬)	1回		5歳～7歳未満(幼稚園 等の年長児)で小学 校入学前の1年間
日本脳炎1期		3歳の誕生日の翌月	3回		6か月の前日から 7歳6か月の前日まで
日本脳炎2期	9歳の誕生日の翌月	1回	9歳の誕生日の前日から 13歳の誕生日の前日まで		
二種混合(DT)	11歳の誕生日の翌月	1回	11歳の誕生日の前日から 13歳の誕生日の前日まで		
HPV (ヒトパピローマ ウイルス感染症)	小学6年生になる 該当年度の4月	2回 または 3回	小学6年生から高校1年 生相当の年度末まで (女子)		

※ ロタウイルスワクチンは、ロタリックス（1価）かロタテック（5価）のいずれかを接種します。1回目は生後14週6日までに接種してください。

※ 出産に伴う里帰り等のために23区の指定医療機関以外で定期接種を行う方は、P34ページをご確認ください。

### 任意接種

種類	予診票郵送時期	助成金額	接種回数	法定接種年齢	接種場所
小児インフル エンザ	9月末頃	皮下注射 3,000円/回 助成	12歳以下 2回 13歳以上 1回	6か月の前日から高校3 年生相当まで	足立区内 の指定 医療機関 で接種
		経鼻生ワクチン 6,000円/回 助成	1回	2歳から高校3年生相当 まで	
おたふくかぜ	1歳の誕生日	4,000円助成	1回	1歳の誕生日の前日から 2歳の誕生日の前日まで	
麻しん風しん (MR)混合	申請に基づき発行	全額助成	1回 または 2回	2歳以上18歳以下 ※ 定期予防接種の混合 2期の対象者を除く	
HPV (ヒトパピローマ ウイルス感染症)	申請に基づき発行	全額助成	2回 または 3回	小学6年生から高校1年 生相当の年度末まで (男子)	

※ 予診票申請はオンライン・郵送・窓口で受け付けています。

#### 問合せ

保健予防課 予防接種係 ☎ 3880-5094 FAX 3880-5602  
各保健センター等（P112、113参照）



オンライン申請

## 出産育児に関する支援

### 出産費助成事業

親子支援課 子ども医療費給付係 ☎3880-5923 FAX 3880-5573

出産費用の総額と出産育児一時金などの差額分を助成します（出生日から1年以内に申請が必要、上限10万円）。詳しくは、親子支援課にお問い合わせください。



妊産婦 所得制限なし

### 入院助産制度（出産費用の助成） 足立福祉事務所 各福祉課 P110.111 参照

入院して分娩する必要があるにもかかわらず、経済的にその費用を支払うことが困難な妊産婦を対象に、事前申請でその費用の一部を助成する「入院助産制度」があります。利用には条件があります。詳しくは、各福祉課へお問い合わせください。

妊産婦 所得制限あり

### 里帰り出産等での妊婦健康診査費用及び新生児聴覚検査費用の助成

保健予防課 保健予防係 ☎3880-5892 FAX 3880-5602

足立区にお住まいの方が里帰り出産や都外医療機関・助産所などでの出産のため、区が交付する妊婦健康診査受診票、妊婦超音波検査受診票、妊婦子宮頸がん検診受診票及び新生児聴覚検査受診票を使えなかった場合、各種健康診査・検査に要した費用の一部を助成します。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。



妊産婦 所得制限なし

### 里帰り出産等による予防接種の費用助成

保健予防課 予防接種係 ☎3880-5094 FAX 3880-5602

足立区にお住まいの方が、里帰り等のために23区の指定医療機関以外でお子さんの予防接種（定期接種）を行う場合、予防接種に要した費用の一部を助成します。令和8年度からRSワクチンも対象となります。助成には接種前に区への申請が必要です。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。



妊産婦

子ども 所得制限なし

### 多胎妊娠に伴う妊婦健康診査の費用助成

保健予防課 保健予防係 ☎3880-5892 FAX 3880-5602

足立区にお住まいの方が、多胎（双子、3つ子など）妊娠をされ、助成回数14回を超えて妊婦健康診査をお受けになった場合、その費用の一部を助成します。

妊産婦 所得制限なし

## 医療費助成

### 妊娠高血圧症候群等の医療費助成

保健予防課 保健予防係 ☎3880-5892 FAX 3880-5602

妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患のため入院医療を必要とする妊産婦で、前年の世帯の総所得税額が30,000円以下の場合や、入院（見込）期間が26日以上の場合、入院医療費の一部を助成します。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

妊産婦 一部所得制限あり

### 子ども医療費助成

親子支援課 子ども医療費給付係 ☎3880-5923 FAX 3880-5573

**【対象】** 18歳到達後の最初の3月31日までの、足立区に住所を有するお子さんを養育している方に対し、お子さんにかかる医療費のうち保険診療の自己負担額を助成します。令和7年10月1日以降の入院時の食事代（食事療養標準負担額）も助成の対象となりました。

**【申請場所】** 親子支援課 子ども医療費給付係または足立福祉事務所各福祉課（P110.111参照）

※ お子さんの住所地が足立区外の場合は各住所地の区市町村にお問い合わせください

子ども 所得制限なし

### 未熟児養育医療の給付

保健予防課 保健予防係 ☎3880-5892 FAX 3880-5602

出生時体重が2,000g以下や、強度のチアノーゼ等一定の症状があるお子さんで、指定養育医療機関の医師が入院養育を必要と認めた場合、医療費および食事療養費の給付が受けられます。

申請は、原則お子さんの入院中に行ってください。お支払いを済ませた費用について、あとから給付を行うことはできません。

子ども



## 「こども家庭センター」を設置!!

～妊娠期から子育て期まで切れ目なくサポートします～

「初めての出産で不安」「子どもの発達が気になる」「イライラして子どもに当たってしまう」など、どんなに小さな悩みでも、一緒に解決のヒントを考えます。



**問合せ** 子育ての悩み・不安に関する相談  
こども家庭相談課 家庭支援係 ☎3852-3535（P108参照）  
妊娠・出産・子育て・乳幼児の健康診査に関する相談  
保健予防課妊産婦支援係 ☎3880-5405 各保健センター等（P112・113参照）

## 小児慢性特定疾病の医療費助成

保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

原則 18 歳未満で小児慢性特定疾病（悪性新生物（がん）・慢性腎疾患・慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・内分泌疾患・膠原病・糖尿病・先天性代謝異常症・血液疾患・免疫疾患・神経および筋疾患・慢性消化器疾患・染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群・皮膚疾患・骨系統疾患・脈管系疾患）に該当する場合は、医療費および入院時の食事療養費の一部の助成制度があります（保護者の所得により自己負担金が変わります）。

子ども

保護者の所得により負担金あり

## 育成医療

中央本町地域・保健総合支援課 ☎ 3880-5358 FAX 3880-6998

身体に機能障がいがある、または放置すると将来障がいを残すと認められる 18 歳未満の児童に対し、指定自立支援医療機関における手術などで確実に治療効果が期待できる場合に、身体障がいの改善に要する医療費や補装具代の一部が支給されます（入院時の食事療養費標準負担分をのぞく）。

子ども

所得制限あり

## 小児精神病医療費助成

中央本町地域・保健総合支援課 精神保健係  
☎ 3880-5357 FAX 3880-6998

精神科病院または精神科病床で入院治療している 18 歳未満の方は、都から医療費の自己負担分の助成を受けられます（入院時の食事療養費標準負担分をのぞく）。

子ども

所得制限なし

## 手 当

## 児童手当

親子支援課 児童手当係 ☎ 3880-6492 FAX 3880-5573

**【対象】** 18 歳到達後の最初の 3 月 31 日までの、日本国内に住所を有するお子さんを養育している方に支給します（お子さんの年齢や人数により支給額が異なります）。

**【申請場所】** 親子支援課 児童手当係または足立福祉事務所各福祉課（P110.111 参照）  
※ 公務員の方は勤務先へ申請してください。養育者の住所地が足立区外の場合は各住所地の区市町村へ申請してください。

子ども

所得制限なし

## 免除・軽減制度

## 産前産後期間の国民年金保険料免除制度（免除を受けるためには届出が必要です）

高齢医療・年金課 国民年金係 ☎ 3880-5843 FAX 3880-5981  
日本年金機構 足立年金事務所 ☎ 3604-0111 FAX 3602-4449

届出をすると、産前産後期間の保険料免除期間は保険料を納付したものと、将来の老齢基礎年金の受給額に反映されます。



**【対象】** 平成 31 年 2 月 1 日以降に出産された国民年金第 1 号被保険者の方  
※ 妊娠 85 日以上の出産（死産、流産、早産及び人工妊娠中絶を含む）が対象。

**【免除内容】** 単胎妊娠：出産予定日または出産日が属する月の前月から 4 か月間  
多胎妊娠：出産予定日または出産日が属する月の 3 か月前から最大 6 か月間

**【届出方法】** 出産予定日の 6 か月前から、出産後はいつでも可。郵送・マイナポータルでも手続き可。  
母子健康手帳など、妊娠（出産）の事実が確認できる書類が必要。

## 育児期間の国民年金保険料免除制度が令和 8 年 10 月より新しく始まります

※ 制度の詳細が決まりましたら、区ホームページ等に掲載いたします。

高齢医療・年金課 国民年金係 ☎ 3880-5843 FAX 3880-5981

育児期間の保険料免除期間は保険料を納付したものと、将来の老齢基礎年金の受給額に反映されます。

**【対象】** お子さんを養育する国民年金第 1 号被保険者である父母

**【免除内容】** 原則としてお子さんを養育することになった日からお子さんが 1 歳になるまでの期間の国民年金保険料。

なお、産前産後期間の国民年金保険料免除制度が適用される国民年金第 1 号被保険者が出産したお子さんを養育する場合は、産後免除期間に引き続く 9 か月が免除対象期間となります。

また、実父や養子縁組によりお子さんを養育することとなった国民年金第 1 号被保険者の場合は、養子となった日（実父の場合は出生日）からお子さんが 1 歳になるまでの期間が免除対象期間となります。

## 産前産後期間の国民健康保険料免除制度

国民健康保険課 資格賦課担当 ☎ 3880-5240 FAX 3880-5618

**【対象】** 出産（予定）をした国民健康保険に加入している方  
 ※ 妊娠 85 日以上の出産（死産、流産、早産及び人工妊娠中絶も含む）が対象。

**【免除内容】** 産前産後期間の保険料（所得割額と均等割額）を免除  
 単胎妊娠の方…出産予定月または出産月の前月から 4 か月分  
 多胎妊娠の方…出産予定月または出産月の 3 か月前から 6 か月分

**【届出期間】** 出産予定日の 6 か月前から、出産後も届出可能

**【必要書類】** ①届出書 ②妊娠（出産）の事実が確認できる書類（母子健康手帳など）

**【届出方法】** 窓口または郵送

妊産婦



## 未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度

国民健康保険課 資格賦課担当 ☎ 3880-5240 FAX 3880-5618

**【対象】** 国民健康保険に加入している未就学児

**【軽減内容】** 均等割額の 5 割を軽減

**【申請】** 不要

子ども



## check 卒煙チャレンジ

たばこの煙は、たばこを吸う人だけでなく、周囲の人の生命および健康にも悪影響を及ぼすことが明らかとなっています。とりわけ子どもに対しては、受動喫煙による健康への影響が大きく赤ちゃん自らが煙を避けることもできません。

### 子どもの健康を守る卒煙チャレンジ支援事業

区では、卒煙を希望する方を対象に、健康保険が適用される禁煙治療の自己負担分を助成（上限2万円）します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

#### 喫煙による子どもへの影響

##### 妊娠中

流産 早産 死産  
 低出生体重児  
 など

##### 産後

喘息 気管支炎  
 乳幼児突然死症候群  
 ※ 両親ともに喫煙している場合、さらにリスクが高まります  
 たばこの誤飲による急性ニコチン中毒

##### 授乳中

母乳中のニコチンの取り込み

オンライン申請も受付中。  
 詳細やお申込はこちらから



## ひとり親家庭への支援

### 豆の木相談室（ひとり親家庭支援員による相談受付）

親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭支援員が日々の不安や悩みをお伺いします。また、養育費に関する相談（取り決め方法や公正証書等作成費用・養育費保証契約初回保証料の補助など）も受け付けています。

**【対象】** ひとり親家庭の方、養育者の方、離婚を考えている方

**【相談方法】** ・親子支援課窓口または電話（予約優先）

・区ホームページ相談専用フォーム

・オンライン相談（事前予約制）

**【相談日・時間】** 平日/午前 9 時から午後 4 時



### ひとり親家庭等の親の就労と自立を支援

親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭等の親を対象に資格取得の支援、ハローワークと連携した就労の支援、学びなおしの支援を行っています。



### ひとり親家庭の暮らしに役立つスマートフォン向け「応援アプリ」

親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭の方向けの支援制度（助成、貸付、子育て等）や区内の施設（地域学習センター、子育てサロン等）を検索できます。また、ひとり親家庭の方向けの手当や就職、転職に関するお知らせのほか、親子で楽しめるイベント情報など様々な情報をお届けします。



## ひとり親家庭応援「サロン豆の木」



親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭の方同士が、仕事、生活、子育て等の悩みの相談、情報交換をする場です。定期的に開催しており、毎回様々なイベントや講座を行います。



## ひとり親家庭の暮らしに役立つ応援ブック



親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭の皆さんのライフスタイルに応じて利用できる制度（助成、貸付、子育て、住まい、相談窓口等）を掲載しています。窓口での配布のほか、区ホームページからダウンロードや閲覧もできます。



## ひとり親家庭応援のシンボル！「豆の木」

童話「ジャックと豆の木」で豆の木が空に向かって大きく伸びていくように、実施する支援事業がひとり親家庭の皆さんの力になるよう、願いをこめています。対象事業の案内には、このロゴを掲載しています。

## 手 当

## 児童扶養手当

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

ひとり親世帯等（父または母が政令で定める程度の障がい者の場合を含む）で、お子さんを養育している方に支給します。手当の支給は、お子さんが18歳到達後の最初の3月分、政令で定める程度の障がいの状態にあるお子さんは20歳の誕生日の前日の属する月までです。

所得制限あり

## 児童育成手当（育成手当）

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

ひとり親世帯等（父または母が規則で定める程度の障がい者の場合を含む）で、お子さんを養育している方に支給します。手当の支給は、お子さんが18歳到達後の最初の3月分までです。

所得制限あり

## 医療費助成

## ひとり親家庭等医療費助成

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

ひとり親世帯等（父または母が規則で定める程度の障がい者の場合を含む）で、お子さんとそのお子さんを養育している方を対象に保険診療の自己負担分（全部または一部）を助成します。医療費の助成は、お子さんが18歳到達後の最初の3月31日、規則で定める程度の障がいの状態にあるお子さんは20歳の誕生日の前日までです。

所得制限あり

## 障がいのあるお子さんへの支援

## 手 当

## 児童育成手当（障害手当）

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

身体障害者手帳1～2級程度、愛の手帳1～3度程度、脳性マヒまたは進行性筋萎縮症いずれかの障がいの状態にある20歳未満のお子さんを養育している方に支給します。

所得制限あり

## 特別児童扶養手当

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

身体障害者手帳1～3級程度（4級の一部を含む）、または愛の手帳1～3度程度の障がいの状態にある20歳未満のお子さんを養育している方に支給します（上記と同程度の疾病もしくは身体又は精神の障がいも対象）。

所得制限あり

## 障害児福祉手当

障がい福祉課 障がい給付係 ☎ 3880-5472 FAX 3880-5754

精神または身体に重度の障がいがあるため、日常生活において常時介護を必要とする状態にある20歳未満のお子さんを対象に支給します。

所得制限あり

## 障がい者福祉手当

【身体・知的】障がい福祉課 障がい給付係 ☎ 3880-5472 FAX 3880-5754  
【精神】中央本町地域・保健総合支援課 受付担当 ☎ 3880-5358 FAX 3880-6998

身体障害者手帳3級・愛の手帳4度・精神障害者保健福祉手帳1級の手帳をお持ちの方を対象に支給します。

※ 児童育成手当（障害手当）、難病患者福祉手当との併給はできません。

※ 身体障害者手帳1～2級、愛の手帳1～3度の手帳をお持ちの方、脳性マヒ、進行性筋萎縮症の方は20歳以上から対象になります。

所得制限あり

## 難病患者福祉手当

障がい福祉課 障がい給付係 ☎ 3880-5472 FAX 3880-5754

対象疾病（国・都が指定する難病及び小児慢性特定疾病の一部）の医療費助成を認定されている方を対象に支給します。

※ 児童育成手当（障害手当）、障がい者福祉手当との併給はできません。

所得制限あり

## 重度心身障害者手当

障がい福祉課 障がい給付係 ☎ 3880-5472 FAX 3880-5754

心身に重度の障がいがあり、常時複雑な介護を必要とする状態にある方を対象に支給します。

所得制限あり

## あだちスポーツコンシェルジュ

お子さんの障がい状況に応じて、地域で参加できる運動・スポーツ活動をご案内します。そのほか、スポーツ施設等で行われる広場・教室事業の見学や体験会への立会いなど、運動・スポーツ活動をお手伝いします。

面接相談は平日午前9時から午後5時（予約制）



## 障がい者スポーツ活動助成

障がい者手帳等をお持ちのお子さんを対象に、運動・スポーツに参加する機会の拡大・スポーツ活動の継続化を目的として、活動に必要な経費の一部を助成します。

対象経費の例 スポーツ用具/活動場所までの交通費/スポーツ教室の参加費/スポーツサークルの会費など



問合せ スポーツ振興課 スポーツコンシェルジュ担当  
☎ 3880-6205 FAX 3880-6028

## 足立保健所の子育て自主グループ

自主グループとは、子育てや健康づくりに関して同じ目的を持つ区民の方々が定期的に集まり、自主運営している会です。参加希望される場合は各保健センター等へお問い合わせください。

※ 感染症拡大状況等により、内容の変更や開催中止となる場合があります。

### ①江北保健センター ☎ 3896-4011 FAX 3856-5529

グループ名	活動内容
乳児広場	0歳児の親子が集まり、情報交換やテーマにそって交流します。
双子の会	多胎児の育児に関する情報交換、親子の交流、学習などを行っています。
若いママの会	10代～20代前半ママ達の交流の場です。妊婦さんも参加できます。

### ②千住保健センター ☎ 3888-4278 FAX 3888-5396

グループ名	活動内容
おっぱいの会	母乳で育てたいと思っている妊婦さん、お母さんたちの交流の場です。
たまごっちの会	病気や障がいを持つお子さんと親の集まりです。情報交換や交流を行っています。
ベビーゴジラ	多胎児の親子の集まりです。情報交換や交流を行っています。多胎児を妊娠中の方も参加できます。
くじらの会	小さく生まれたお子さん（おおむね2,000グラム未満）と親の会です。情報交換や交流をし、子どもの成長を一緒に見守っています。

### ③竹の塚保健センター ☎ 3855-5082 FAX 3855-5089

グループ名	活動内容
すみれの会	ダウン症のお子さんとの親の会です。心配事の相談や、情報交換を含めた交流を行っています。
双子の会	双子・三つ子の親子および出産予定の妊婦さんが集まり、情報交換を行い交流を図ります。
母乳育児の会	おっぱいで育てたいと思うお母さんたちの交流の場です。おおむね生後6か月まで利用できます。

### ④中央本町地域・保健総合支援課 ☎ 3880-5352 FAX 3880-6998

グループ名	活動内容
子育てひろば	赤ちゃんとその保護者、妊婦さんたちの交流の場です。学習会やボランティアによる読み語り、季節の行事も行っていきます。
双子の会	多胎児の育児に関する情報交換、親子の交流、学習などを行っています。

### ⑤東部保健センター ☎ 3606-4171 FAX 5697-6561

グループ名	活動内容
ねんねのひろば	おおむね生後8か月までの親子が集まり、情報交換、ボランティアによる読み語り、学習などを行っています。
ぼかぼかの会	多胎児とその親が集まり、情報交換や交流などを行っています。多胎児を妊娠中の方も参加できます。

### ⑥全区 ☎ /FAX 各保健センター等 (P112. 113 参照)

グループ名	活動内容
保健センター 健やか親子相談	生後1歳までの保護者を対象に保健センター等で、保健師・助産師による個別相談、グループワーク、身体計測等の機会を通じて保護者の育児不安を軽減し、健やかに子育てができるよう支援しています。ファミリー学級を受講した方々も集まり、情報交換、交流の場としています。
住区センター 健やか親子相談	生後1歳までの保護者を対象に住区センター等で、子育ての悩みや不安についての個別相談、グループワーク、体重測定等の機会を通じて、子育てを支援しています。

# 離乳食のすすめ方のめやす

首のすわりがしっかりしている。支えてあげると座れる。食べものに興味を示す。赤ちゃんのこんなサインを感じたら、そろそろ離乳食をはじめましょう。

## 離乳初期(5~6か月頃)

母乳やミルク以外の食べ物に慣れさせましょう。



●**食べ方の目安**  
1日1回つぶしがゆ  
1さじから始める。

【**かたさ**】 やわらかなとろとろ状から  
ベタベタ状へ  
(ポターージュ状からヨーグルト状)。

【**食 材**】 おかゆ、野菜、豆腐、白身魚、卵黄  
など。

## 離乳中期(7~8か月頃)

いろいろな味や舌触りを楽しめるよう  
食品の種類を増やしましょう。



●**食べ方の目安**  
1日2回食で食事の  
リズムをつけていく。

【**かたさ**】 つまむと簡単につぶれる  
やわらかさ(豆腐くらい)。

【**食 材**】 卵黄から全卵へ、鶏ささみ、赤身魚  
なども、様子を見ながらチャレンジ  
しましょう。

## 離乳後期(9~11か月頃)

前歯で噛み切り、歯ぐきでつぶす練習を  
しましょう。



●**食べ方の目安**  
食事のリズムを大  
切に、1日3回食へ。

【**かたさ**】 つまんでみて、少し力を入れると  
つぶれるくらい(バナナくらい)。

【**食 材**】 赤身肉、レバーなども、様子を  
みながら加えていきましょう。

## 離乳完了期(12~18か月頃)

エネルギーや栄養素のほとんどを食事から  
とれるようになる時期です。



●**食べ方の目安**  
1日3回の食事と生  
活リズムを整える。

【**かたさ**】 手づかみで食べられ、歯ぐきで噛み  
つぶせるくらい(肉だんごくらい)。

【**食 材**】 様々な食材にチャレンジしましょう  
(味の濃いもの、刺身などの生もの  
は避けましょう)。



## 離乳初期 離乳中期 は野菜の味に親しもう!

### 根菜類(人参・大根・かぶなど)

皮をむいて大きめに切り、やわらかく茹でる。



### 葉菜類(ほうれん草・小松菜・キャベツなど)

葉先のやわらかい部分を熱湯でやわらかく茹でてから水にさらす。  
包丁で縦横に細かく刻む。



離乳初期は、裏ごしし、  
水分を足してなめらかに  
仕上げる。



離乳中期は、舌と上あごで  
つぶせるかたさにする。根  
菜類はフォークでつぶし、葉  
菜類はとろみをつける。

教室名	お知らせ方法	対象	内容
にこにこ離乳食	3~4か月児健診・ ホームページ・チラシ	区内在住でおおむね 7~8か月の子ども の保護者	・離乳中期の進め方 ・食材と目安量 ・調理のポイント(かたさ、味付け)



**はちみつは  
1歳まで  
使用しない!!**

はちみつに含まれている菌により、まれに重篤な症状を起こして乳  
児ボツリヌス症にかかり、死亡する場合があります。はちみつは消化機  
能が発達し、腸内環境が整う満1歳までは使わないでください。

## 1歳頃は野菜の味、食感を体験しよう!

**根菜類** 手づかみ食べの練習にピッタリ。月齢に合わせた大きさに切り、やわらかく茹でる。

**葉菜類** ペラペラしているので食べにくい野菜。特に生の葉菜類は食べにくいので、  
しっかり噛めるようになるまでは加熱して刻む。



離乳後期は、歯ぐきでつぶせるかたさ  
にする。  
根菜類は1cmの角切りにし、葉菜類は  
刻んで必要に応じてとろみをつける。



離乳完了期は、前歯で  
かじりとれる大きさに  
する。スティックや半  
月切りがオススメ!

教室名	お知らせ方法	対象	内容
1歳ごろの栄養教室	広報 ホームページ チラシ	区内在住でおおむね 11か月以上の子ども の保護者	・離乳完了期から幼児食への進め方 ・調理のポイント(大きさ、味)と目安量 ・レシピ紹介

離乳食・幼児食に関するご相談や、教室に関するお問合せ 各保健センター等(P112.113参照)  
教室の実施状況については、足立区ホームページをご確認ください。



足立区のホームページで  
離乳食の進め方やポイントを発信中!

足立区 離乳食 検索



# 子どもとおでかけ



## 子育てサロン

子育てサロンは、子育て中の親子が気軽に集い、安心して遊べる施設です。無料＆予約なしで、どなたでも利用できます。「外に出てリフレッシュしたいなあ」と思ったら、ぜひ一度、子育てサロンにお越しください！

足立区では、3タイプの子育てサロンを計画的に整備中です。



子どもとおでかけ

タイプ	① 商業施設等内の子育てサロン	② 拠点型子育てサロン	③ 児童館子育てサロン
セールスポイント	気軽に立ち寄れます！	スタッフが寄り添います！	身近にあるので、気兼ねなく過ごせます。
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>★商業施設等内にあり、利便性がよく、駐車場もあるので、広い範囲から多くの人が利用できます。</li> <li>★土・日・祝日も開室しているので、ご家族で利用できます。</li> <li>★遊具に特徴をもたせ、遊び場としての機能も充実させています。</li> <li>★子育てサロンが終了した夜の時間帯に、保護者向けの講座も実施しています。(千住大橋、北綾瀬のみ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★各地域に拠点的に設置しています。</li> <li>★専門スタッフが、話し相手や相談相手、ママ・パパ友づくりの介添えも行っています。</li> <li>★0歳～3歳が対象なので、同じ年齢の子と遊ばせやすいです。</li> <li>★ママ・パパのためのリフレッシュ講座や、親子向けのイベントを実施しています。</li> <li>★「あかちゃんず」を実施しています。(P48)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★区内52か所にあります。</li> <li>★近所のママ友、パパ友が作りやすいです。</li> <li>★広いスペースで、身体を動かしたり、走ったりできます。</li> <li>★児童館なので、大きいきょうだいと一緒に遊べます。</li> <li>★季節のイベントなどを実施しています。</li> </ul>

※ タイプ別の施設一覧は、付録『子育て施設ガイドマップ(裏面)』に掲載されています。

詳しくはホームページをご覧ください。 [子育てサロン](#) 検索



※ 児童館子育てサロンについては、P49の二次元コードからご覧ください。

## ① 商業施設等内の子育てサロン

大型遊具など、それぞれ特徴をもたせた環境を設定しています。遊び場としての機能も充実させています。

対象	0歳から3歳11か月までのお子さんと保護者 プレママ・プレパパ
開室時間	10:00～18:00 (子育てサロン西新井は9:00～18:00 (子育てサロンすこやかプラザあだちは9:00～17:00))



子育てサロンすこやかプラザあだち



子育てサロン北綾瀬



子育てサロン西新井



子育てサロン千住大橋

子育てサロンが終わった夜の時間に、リフレッシュ講座等も実施しています！(千住大橋、北綾瀬のみ)。



たまには、サロンの部屋を飛び出して“ひろば”でイベントを楽しもう！

問合せ 住区推進課 子育てサロン担当 ☎ 3880-5729 FAX 3880-5603

子どもとおでかけ

## ② 拠点型子育てサロン

おしゃべりしながら、のんびり過ごそう！  
ランチタイムもあります！！



対 象	0歳から3歳11か月までのお子さんと保護者 プレママ・プレパパ
開室時間	10:00～16:00 ( 竹の塚は、9:00～17:00 ) ※金曜日・祝前日は16:00

### ホッとひと息つきませんか？

保護者のための「ホッとひと息つきませんかコーナー」を設置しています。ほんの少しの時間、お子さんと離れて「ひとり時間」を過ごしませんか？



身長・体重が  
いつでも測れます。



季節のイベント等  
にも参加できます。



### 『あかちゃんず』

生後4か月までの赤ちゃんとは保護者の方が交流できます。

同じくらいのお子さんを囲んで、楽しい時間を過ごしてみませんか？

毎月第1水曜日と各サロンで設定した日(9:00～9:45)に実施しています。  
(\*ハートアイランド新田は、第1・3土曜日に実施)



### ハーフバースデーフォト撮影

生後6か月のお祝いに記念写真をプレゼント。

区からの3～4か月児健診案内に招待券が同封されます。招待券をお持ちください。



## ③ 児童館子育てサロン



対 象	0歳から就学前までのお子さんとその保護者
開室時間	区立小学校開校日の平日 10:00～13:00 (専用室がある児童館は、10:00～18:00)



ひろばで体を動かして  
遊ぶことができます！



専用室のある児童館には、  
おむつ交換台や授乳スペースがあります。



そっと話をきかせてください。  
ほっとひと息ついてください。  
きっと力になれると思います。  
児童館はここにあります。



児童館に関する情報は  
足立区ホームページより  
ご覧になれます。

問合せ 住区推進課 子育てサロン担当 ☎ 3880-5729 FAX 3880-5603

問合せ 住区推進課 住区支援係 ☎ 3880-5868 FAX 3880-5603

# 学習センターには親子で気軽に楽しめる 企画が盛りだくさん！

## 親子でふれあひあそび

畳のふれあひスペースなどで、乳幼児とパパママの交流サロンをやっています。簡単な工作などのワークショップや運動あそびも開催しています。

### 手形アート



### サロンの様子



## 運動でコミュニケーション

お子さんと、体操を通してコミュニケーションを図りませんか？  
お子さんと触れ合う機会を作りたいパパが参加しやすい講座もあります。

### パパと体操



### 親子トランポリン



## 学びのスタートに

英語や工作など、親子で気軽に参加できる学習講座があります。  
学びのスタートにいかがですか？

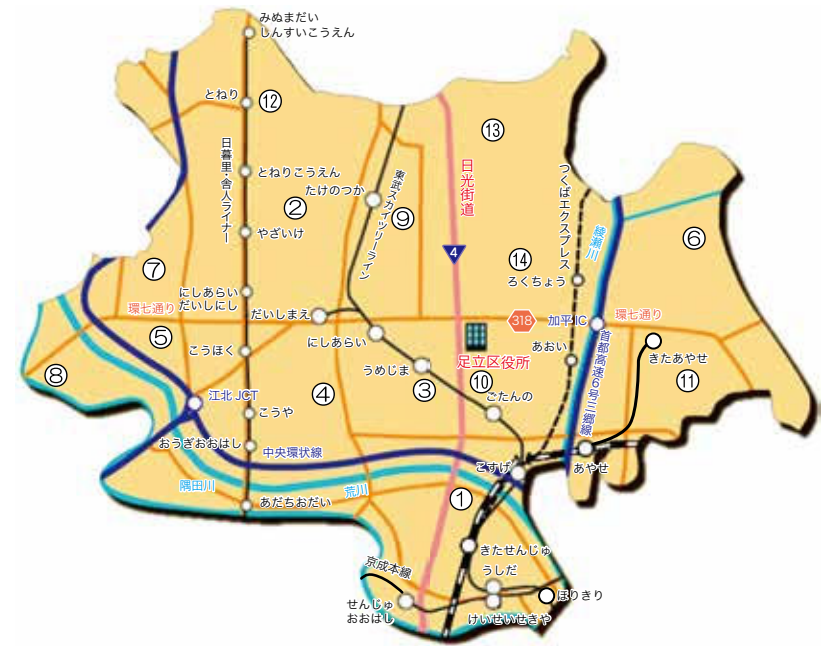
### 英語レッスン



### 工作講座



# 親子で夢中になれる！ 身近な学習センターに出かけてみませんか？



区内14の学習センターでは、様々な親子向け講座やイベントを実施しています。  
施設内に図書館（③梅田以外）や、おむつがえできるスペースもあり、親子で安心して来館できる施設です。  
「近所で子どもと学んだり、リフレッシュしたいなあ」と思ったら、ぜひ学習センターへお越しください。

①	生涯学習センター	☎5813-3730	⑧	新田地域学習センター	☎3912-3931
②	伊興地域学習センター	☎3857-6537	⑨	竹の塚地域学習センター	☎3850-3107
③	梅田地域学習センター	☎3880-5322	⑩	中央本町地域学習センター	☎3852-1431
④	興本地域学習センター	☎3889-0370	⑪	東和地域学習センター	☎3628-6201
⑤	江北地域学習センター	☎3890-4522	⑫	舎人地域学習センター	☎3857-0008
⑥	佐野地域学習センター	☎3628-3273	⑬	花畑地域学習センター	☎3850-2618
⑦	鹿浜地域学習センター	☎3857-6551	⑭	保塚地域学習センター	☎3858-1502

## 問合せ

各学習センター  
生涯学習支援課  
☎3880-5467 FAX3880-5603



詳しくはホームページをご覧ください。

足立区講座予約システム

検索

生涯学習センター  
マスコットキャラクター  
ナマガくん CS:KAED



# ふち 足しでココロ豊かに。／

地域学習センターなど、区内15か所で普段の生活にちょっとだけ「運動・スポーツ」「文化芸術」「読書」を取り入れられるプログラムを実施しています。親子でも一人でも楽しめるので、ママもパパもちょっとリフレッシュしませんか？

子どもとおでかけ

## ふち スポ



読書のついでにちょっと運動。おはなし会の前後や図書館の中で、簡単なストレッチやエクササイズをします。



<バランスボール体験会>



いつもの図書館で運動も！

<ヨガ講師>

## ふち カル



親子で楽しむ文化芸術。図書館のロビーなどでアロマのバスボム作り、工作、音楽鑑賞会などを開催。



<カルチャー体験会>



気軽に参加可能です

<アロマ講師>

## ふち 読み



講座の合間に講師や図書館司書が、親子で楽しめるおすすめ本を紹介します。



<講座内でのブックトーク>



近い・安心できる場所

<図書館員>

※プログラムを実施する地域学習センターは、P51 参照

問合せ 生涯学習支援課  
☎ 3880-8017  
FAX 3880-5603

その他プログラム紹介や、実施する各施設の詳細は二次元コードから▶



## ふれあいサロン

ふれあいサロンとは、子育て中の保護者や子育てに関心のある地域のみなさんが主体となって交流の場を設け、楽しく子育てができるよう情報交換や仲間づくりを行う活動です。

社会福祉協議会では、誰もが気軽に自由に参加できるこの活動を支援しています。参加を希望される方は、お問い合わせください。



問合せ 基幹地域包括支援センター ☎ 6807-2127 FAX 5681-3374

名称	活動地域	開催日	時間
赤ちゃん育て窓口	梅島3丁目	第1月曜	10:30～11:30
こそだて窓口	梅島3丁目	第3金曜	10:30～11:30
カンガルーガーデン	梅田8丁目	土日祝	不定期
あだちママサロン	梅田7丁目	第1・3水曜	10:00～11:00
みんなのひみつきち	大谷田1丁目	主に水曜日 (土日祝日不定期開催)	13:30～ 夕焼け放送まで
おもちゃサロン	竹の塚1丁目	第4火曜	10:00～12:30
キュービット	舎人1丁目	第1・3水曜	10:30～11:45
みんなのおうち(多世代サロン)	西竹の塚1丁目	第2・4火曜	10:00～12:00
Koen 親子ひろば	東伊興4丁目	第3木曜	10:30～12:00
にこちゃん	東伊興4丁目	第3金曜	10:30～12:00
COBRA CLUB	関原1丁目	第2土曜	10:00～11:00

※ 開催日・開催時間は、変更になる場合があります。

子どもとおでかけ

## 町会・自治会に加入して、地域の輪に加わってみませんか？

顔見知りができれば、「災害時」も安心！

地域の町会・自治会では、様々なイベントを行っています。例えば・・・

- お祭り ●運動会 ●避難所運営訓練(防災訓練)
- 美化活動(ビューティフル・ウィンドウズ運動) など

お子さんやお友だちと一緒に参加して、まずは地域の人と顔見知りになりませんか？これからの子育てにきっとプラスになるはずです。



お祭りの様子

お子さんの健やかな成長と、安全・安心な暮らしのために、ぜひ参加を！

問合せ 地域調整課 地域調整係  
☎3880-5864 FAX3880-5603



町会・自治会加入はこちらから▶



避難所運営訓練の様子

18歳以下の対象

# あだちワークわーく in Summer

7/21 ~ 8/31

**無料**で利用できる  
区有施設や銭湯

**無料**で楽しめる  
夏休みの体験講座

未来を担うすべての子どもたちが利用する施設や一部の有料体験講座が無料になります！

利用料  
無料

## 子どもが利用する施設



銭湯 (区内 23カ所)	通常料金	
	中学生・高校生：550円	小学生：200円 乳幼児：100円
体育館 総合スポーツセンター小、大体育室 区内地域体育館 10カ所	通常料金	
	高校生：300円	中学生以下：100円
交通公園 北鹿浜公園、大谷田南公園	通常料金	
	〈ミニ列車〉 中学生以上：70円 小学生：30円	〈バッテリーカー〉 小学生：20円 (北鹿浜公園のみ)

区立プール (区内 4カ所)	通常料金	
	高校生：550円	中学生以下：100円
ギャラクシティ まるちたいけんドーム (プラネタリウム)	通常料金	
	高校生以下：100円	
郷土博物館	通常料金	
	高校生：200円	
生物園	通常料金	
	高校生：300円	小学生・中学生：150円

参加料  
無料

## 地域学習センターなどで実施する体験講座

夏休みの自由研究に役立つ体験 ・陶芸・工作・科学実験体験 など	
将来の夢や仕事につながる体験 【おしごと体験】 ・カフェ店員・和菓子職人・看護師 など	

夏の経験・体験を通して、自己肯定感や社会性などを育むことができます！

あだちワークわーく in Summer 問合せ 子どもの貧困対策・若年者支援課 子どもの貧困対策係 ☎3880-5717

「あだちワークわーく in Summer」ホームページは5月下旬公開予定です！

Check

毎月第3土曜日、家族でお得に  
区内の施設を利用しませんか！！

「あだち家族ふれあいの日」は、親子のふれあいの場を提供しています。ギャラクシティ、生物園、交通公園や区体育施設などで**無料開放**を実施。公衆浴場（第1土曜日も割引）、ポウリング場の**料金割引**もあります。

お問い合わせ

青少年課 体験活動係  
☎3880-5273 FAX3880-5606

詳細はこちら▶



子育て世帯を応援  
区内にたくさん

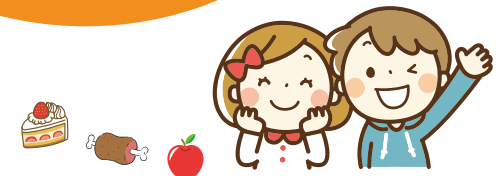
# 子ども食堂



一目でわかる  
MAPを  
CHECK

# フードパントリー

ひとり親家庭など、  
食品支援が必要な方に  
食品を無料で提供する  
支援活動のこと








保育施設を利用していない0歳から就学前までのお子さんを家庭で育てている方を対象に保育士、看護師などの専門職員が、知識・経験・技術を活かしながら、あそびの場を提供したりあなたの子育てをサポートしたりする事業です。

区立園では登録制の「あだちマイ保育園」の実施により、「実家のような保育園」をめざします。まずは園にご連絡ください！



保護者同士の交流も生まれ、子育ての情報交換もできます。

	区立保育園・認定こども園	公設民営保育所・私立保育園
対象は？	「区内在住の0歳から就学前までのお子さんを」 	「ご家庭で育てている保護者の方と妊婦の方」 
どんなことができるの？	子育て相談・園庭あそび・園行事への参加・  <ul style="list-style-type: none"> <li>※ メンバースカードの配付</li> <li>※ 年4回「マイ保育園だより」を配付して子育て情報、行事の情報をお伝えします。</li> </ul>	身体測定・絵本の貸し出し・給食体験など <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 実費負担あり</li> <li>※ 各園によって内容が異なります。保育園に電話で確認してください。</li> </ul> 
どうやって申し込むの？	区立保育園・認定こども園は「あだちマイ保育園制度」を行っています。  <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 登録できるのは1園のみです。</li> <li>※ 行事予定をホームページに掲載しています。</li> </ul> <p>詳しくはこちらから（オンライン申請もできます。）</p>	公設民営保育所・私立保育園では、「地域の子育て支援事業」の一環として、各々のサービスを提供しています。  <p>← 公設民営保育所・私立保育園の情報や遊びの内容はこちら</p> <p>各園に電話で確認をしてください。</p> 

※ 各保育園・認定こども園の所在地は、【付録】子育て施設ガイドマップを参照してください。

**令和8年  
4月から**

自転車の**ルール違反**に**交通反則制度(青切符)**が適用!

**ながらスマホ**(12,000円)、**赤信号無視**(6,000円)、**一時停止無視**(5,000円)など交通違反をしないように、自転車安全利用五則を確認して、交通ルールを守って正しく自転車を利用しましょう。

**ご存じですか? 自転車安全利用五則**

自転車を運転する際の基本的なルールで、違反すると罰則が適用される場合もあります。

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

**やめよう!ながらスマホ**

足立区全域でながらスマホ(※)は禁止です。スマホ等の操作は、立ち止まって、周囲の安全を確認してから行いましょう。

ながらスマホは交通事故等を引き起こす可能性のある危険な行為です。足立区では、ながらスマホの防止に関する施策の推進及び安心して通行・利用できる公共の場所の確保を目的とした「足立区ながらスマホの防止に関する条例」が令和2年7月13日に施行されました。

※ ながらスマホとは、スマホ等を操作(通話を含む)し、又は画面を注視しながら歩行すること又は自転に乗ることをいう。



**こちらも大切!**

**自転車損害賠償責任保険への加入義務化  
(令和2年4月1日から)**

東京都及び足立区では、自転車利用者が、自転車利用中の事故において、他人にケガをさせた場合などの損害を補償できる保険等へ加入することが、条例で義務化されました。



**自転車での事故に注意!**

自転車は、お子さんとの外出には非常に便利な交通手段です。しかし残念ながら、危険な利用方法により重大事故が発生しています。

お子さんの安全を確保するために、以下のことをご確認ください。

- ① お子さんを自転車に乗せる際には幼児用座席(一人でも座れるようになってから)を用意しましょう。  
※ お子さんを乗せられるのは、小学校就学前までです。  
小学生は乗せられません。(東京都道路交通規則 令和3年4月10日施行)
- ② 乗車前に、お子さんに必ず自転車用の**ヘルメット**をかぶせ、乗車後はすぐにシートベルトを着用させましょう。
- ③ 道路交通法等の交通ルールを守り、バランスを崩さないように慎重に走行しましょう。
- ④ 停車中も転倒するおそれがあるので、お子さんを乗せたまま自転車を離れたり、目を離したりしないようにしましょう。
- ⑤ 自転車を選ぶ際には、安全基準を満たした自転車に貼付されるBAAマークなどを参考にしましょう。また、自転車の整備点検を定期的に行いましょう。



月齢が低い等で幼児用座席を利用できないときは、子守バンド等でお子さんを確実に背負うようにしてください。また、お子さんを前抱きにしての自転車の走行は、ペダル操作を妨げ事故を誘発する恐れがあるだけでなく、法律違反となります。

運転には細心の注意を払い、事故の無いようにしましょう。

**令和8年度より2千円の補助が3千円に!**



**自転車ヘルメットが3,000円引で購入できます!**

令和5年4月1日から道路交通法で自転車乗車時のヘルメットの着用はすべての年齢で努力義務となりました。自転車事故で死亡した人の約6割が頭部に致命傷を負っています。命を守るためにヘルメットを着用しましょう。

**対象**

区在住の方  
※ 住所が分かる身分証をお持ちください。  
(例) 運転免許証、マイナンバーカードなど

お店で  
簡単  
手続き

令和10年度までの  
予定です。

**購入方法**

指定の対象店で3,000円以上のSGマーク等の安全基準を満たした新品ヘルメットが3,000円引きで購入できます。  
令和8年3月31日以前に2,000円引きで購入した方も対象です。  
※ 3,000円引きは1人につき1個限りです。

**問合せ**

交通対策課 推進係  
☎ 3880-5912 FAX 3880-5479



対象店等詳しくは区のホームページをご覧ください▲

## ▶ ご家族で図書館※1をご利用ください（あかちゃんタイム）

あかちゃんタイムとは、子どもの泣き声など周りに気兼ねせずお子さんと一緒に図書館をご利用いただける時間のこと。児童コーナー等で実施しています。

お子さんにどんな本を選べばいいかわからない時は、読書相談も行っていますので、各館のカウンター職員に気軽にお声がけください。

施設名	所在地	電話番号	FAX	あかちゃんタイム
伊興図書館	伊興 2-4-22	3857-8501	3857-8503	木曜日 10:00～12:00
梅田図書館	梅田 7-13-1	3840-4646	3889-9759	いつでも
興本図書館	興野 1-18-38	5650-4991	3889-9760	いつでも
江南コミュニティ図書館	小台 2-4-18	3913-0460	3913-9866	いつでも
江北図書館	江北 3-39-4	3890-4488	3853-1398	9:00～18:00
佐野図書館	佐野 2-43-5	3628-3275	3605-2641	水曜日 9:00～12:00
鹿浜図書館	鹿浜 6-8-1	5809-4006	3855-3649	いつでも
新田コミュニティ図書館	新田 2-2-2	3912-1767	3913-9844	水曜日 9:00～20:00
竹の塚図書館	竹の塚 2-25-17	3859-9966	3860-3574	いつでも
中央図書館	千住 5-13-5 学びピア 21 内	5813-3740	3870-8415	いつでも
東和図書館	東和 3-12-9	3628-6203	3605-1701	いつでも
舎人図書館	舎人 1-3-26	3857-0771	3855-3679	いつでも
花畑図書館	花畑 4-16-8	3850-2601	3850-2615	いつでも
保塚図書館	保塚町 7-16	3858-1553	3860-3576	10:30～12:00
やよい図書館	中央本町 3-15-1	3852-1433	3889-9761	いつでも

※1 図書館で本を借りる際は、貸出カードが必要です。

## ▶ あだちはじめてえほん事業

足立区では乳幼児親子を対象とした「あだちはじめてえほん」事業を実施しています。3～4か月児健診時には保健センターで、1歳6か月児健診時には区立図書館等で絵本を1冊ずつプレゼントします。

※ 年度の途中で、配付する絵本が変更となる可能性があります。詳しくは足立区立図書館ホームページをご確認ください。

### 【令和8年度 配付本】

3～4か月児健診当日に、各保健センターで絵本をプレゼント

他に英語の絵本もあります。



『いないいないばあ』  
松谷みよ子／ぶん  
瀬川康男／え  
童心社



『じゃあじゃあ  
びりびり』  
まついのりこ／作・絵  
偕成社



『くっついた』  
三浦太郎／作・絵  
こぐま社

3～4か月児健診の場合

子どもとおでかけ

### 【令和8年度 配付本】

健診のお知らせに同封の『引換券』により、区立図書館・児童館・子育てサロン・保健センター（中央本町・東部・千住のみ）で絵本をプレゼント

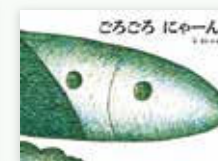
他に英語併用の絵本もあります。



『しろくまちゃんの  
ほっとけーき』  
わかやまけん／え  
森比左志／著  
わたよしおみ／著  
こぐま社



『きんぎょがにげた』  
五味太郎／作  
福音館書店



『ごろごろにやーん』  
長新太／作・画  
福音館書店



『なでなでなで』  
にへいたもつ／作  
わたなべさとこ／絵  
KADOKAWA

1歳6か月児健診の場合

### 「あだち絵本シアター」

プロによる絵本の読み語りと、読み語りのコツを動画で配信中！



©Yo&Motoko



「はじめて  
絵本の選び方」



「絵本で  
スキニッパ」



間かせ屋。けいたろう氏

※ 地域の保育園でも絵本の貸出しをしています。詳しくはP56、57をご覧ください。

## 子ども向けイベントが盛りだくさん

区立図書館では、あかちゃんと一緒に楽しめるおはなし会や映画会などを開催しています。



イベントの様子

図書館のイベントは  
2つの方法でチェック！

①「いこうよ！図書館」  
リーフレットでチェック

②区のホームページでチェック



## あだち読書通帳

本の名前や借りた日、お気に入り度、感想を記録  
できます。

親子用（乳幼児）と小学生用の2種類があります。

大きくなったときに  
渡したら、最高の  
プレゼントになります。



親子用（乳幼児）



小学生用

50冊読んで記録すると

保冷ペットボトルホルダー



プレゼント！

条件など  
くわしくは  
コチラ▶



## あだち電子図書館

インターネットを用いた「あだち電子図書館」が便利です。足立区立図書館の個人貸出カードをお持ちの方は、図書館に行かなくても自宅や外出先から、利用者自身のパソコンやスマートフォン等で読書を楽しむことができます。



スマホ・パソコン・  
タブレットで読書！



おうちでいつでも  
利用できる！



絵が動く  
音が出る絵本も！

詳細はこちら▶



「わくわく にこにこ 図書館の森」

土・日・祝日

綾瀬小学校内に開設しています。

お子さんと保護者が本と出会い、様々なかたちで楽しめる場所「わくわくにこにこ 図書館の森」を綾瀬小学校（綾瀬3-12-15）内に開設しています。

## 「わくわくにこにこ 図書館の森」ポイント

1

### いろいろな本が読める

小学生向けの児童書はもちろん、0才から楽しめる布の絵本や絵本専門店のクレヨンハウスが選んだ人気の作品など、入学前のお子さん向けの図書も多数あります。

2

### くつろげる空間

寝ころびながら本を読めたり、おもちゃで遊べたりするスペースや、お友だちとお話しながら勉強できるスペースなど、ほかの区立図書館とは違った特色があります。

3

### おはなし会や映画会の実施

スタッフやボランティアによる、おはなし会や映画会を1日2回（午前・午後）開催しています。映画会は乳幼児向けと小学生向けがあります。

4

### おもちゃやボードゲーム

知育玩具を常設しています。  
気分転換やあかちゃんの興味関心にもどうぞ。



### 利用対象者

小学生、乳幼児およびその保護者

※ 区内在住・在学・在勤、その他当区が認めている近隣地区居住の方

### 開設日・時間

土曜日・日曜日・祝日・夏休み及び春休みの一部 9時～17時

※ 学校行事がある日を除く

### 問合せ

中央図書館 ☎5813-3740

開設日の詳細はホームページをご覧ください



## 赤ちゃん休憩室



「赤ちゃん休憩室」は、小さなお子さんを連れの方が、外出中に授乳やおむつ替えが必要になったときに利用できるスポットです。

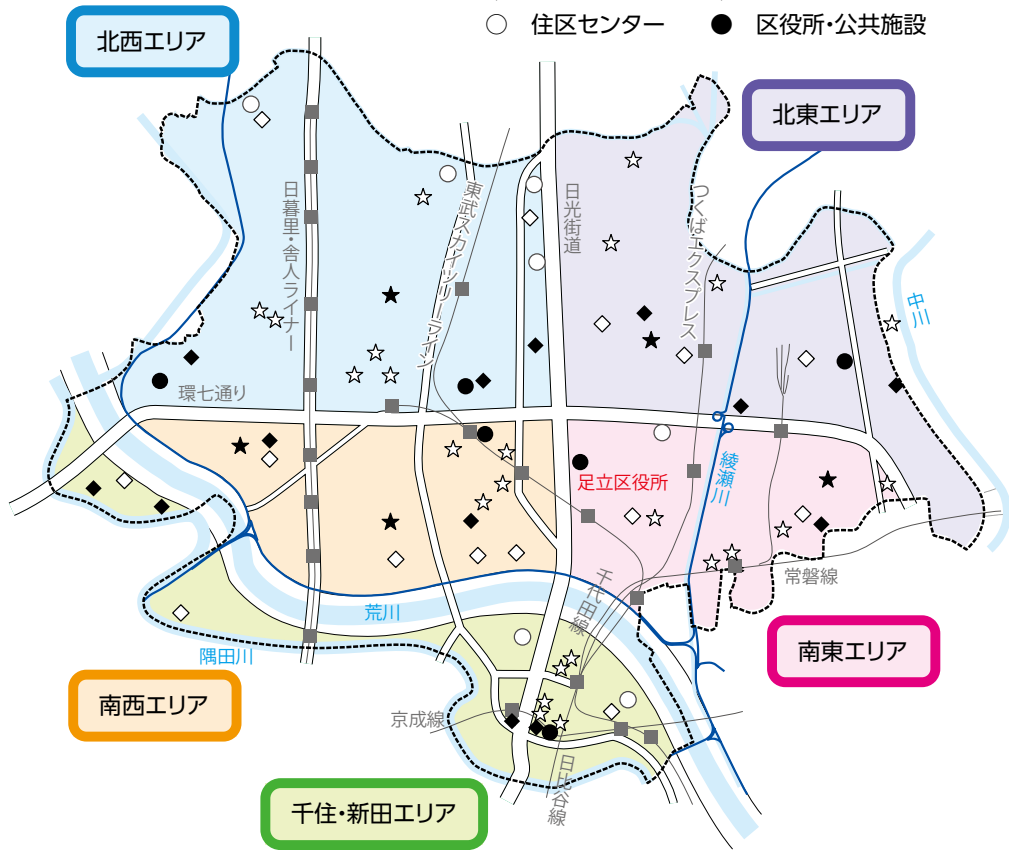
左の協力証が目印です。

実施施設の情報は  
こちらから▶



**実施施設拡大中!**  
(令和8年4月時点 70か所)

- |          |            |
|----------|------------|
| ☆ 民間商業施設 | ■ 駅の標示     |
| ◆ 子育てサロン | ★ 地域学習センター |
| ○ 住区センター | ◇ 保育園      |
|          | ● 区役所・公共施設 |



登録している施設・店舗は、

- ①授乳できる場の提供
- ②おむつ交換の場の提供
- ③利用は無料

が共通事項です。乳幼児をお連れの方はどなたでもご利用いただけます (男性も利用可)。



## 足立区役所+α

さらに便利&快適を目指して設置しました!

- ①紙おむつ・液体ミルク・ウェットシートが購入できる

▼  
「おむつ自販機」

- ②使用済みおむつを捨てることができる

▼  
「使用済みおむつの回収機」

そのほかにも「子育て情報コーナー」「給湯設備」「カギのかかる個室授乳室」もあります。



おむつ自販機

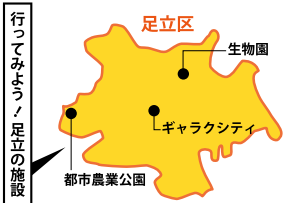


おむつ回収機

# 子どもと大人と一緒に遊べる あだちの体験スポット!

ご来園(館)のお客様へのお願い

施設の詳細については、事前にホームページなどでご確認ください、お問い合わせください。



行ってみよう! 足立の施設

子どもと遊ぶならココ!

## ギャラクシティ



鉄道ミュージアム、ジャパ  
ンフェスタなどイベントが  
盛りだくさん!  
←くわしくはコチラ

こどもたちの興味、  
とことん追求

**まるちたいけんドーム**

23区内最大の大きなドームスクリーンで宇宙を冒険!  
親子で楽しめるプログラムがいっぱい!

大人 500円  
小中高生 100円  
未就学児路上無料

**クライミングパーク**

遊びながら体力・  
思考力を鍛えよう!

高さ3m、幅10mのクライミングウォール。  
満4歳から小学生までのお子さんが遊べます  
(詳細はホームページへ)。

■足立区栗原 1-3-1 ■ ☎ 5242-8161 FAX 5242-8165  
■東武スカイツリーライン西新井駅東口から 徒歩3分  
まるちたいけんドーム 有料 70歳以上・障がい者(＋介護者1名)の方は証明書提示で無料  
※ スペースあすれちっく・クライミングパークは安全のため、くつ下着用、スカート不可。  
■休館日: 毎月第2月曜(祝日の場合は翌日、8月を除く)、元日 ※ 1・3・9月に連続休館。  
■開館時間: 9:00~21:30 (こども体験エリアは18:00まで)

※ 機械設備等の改修工事のため、令和9年3月から令和12年4月まで全館休館を予定しています。

足立区 西新井 **入場無料**  
あそびに来てネ!!

**スペースあすれちっく**

国内最大級の  
ネット遊具

みんなで跳んだり、跳ねたり、転がったり。  
楽しむのも、ゆったりするのもアナタしたい?

**ちびっこガーデン**

子育てお悩み  
相談受け付けます。

未就学のお子さんとその保護者のため  
のスペース。色々なおもちゃコーナーや、  
ハイハイのお子さんが遊べるコーナーもあります。

いろんな生きものと出会える!

## 生物園



オオゴマダラ



モルモット

南国の蝶が舞う大温室、年間を通して飼育しているホタル、里山の自然を再現した昆虫ドーム、約35品種の金魚が泳ぐ大水槽、小動物とのふれあいコーナーなど、特色ある生きものゾーンがたくさん! 工夫を凝らしたイベントや企画展も随時開催しています。

- 保木間 2-17-1 ☎ 3884-5577 FAX 3884-8996
- 東武スカイツリーライン竹ノ塚駅東口から東武バス「花畑団地行」(保木間仲通り経由) または「綾瀬駅行」保木間仲通り下車 徒歩 10分  
※ その他のアクセス方法についてはホームページをご覧ください。
- 入園料: 大人(高校生以上) 300円 子ども(小・中学生) 150円  
年間パスポート 大人 1200円 子ども 600円 未就学児は無料 70歳以上・障がい者(＋介護者1名)の方は証明書提示で無料
- 休園日: 月曜(祝日、10月1日の場合は直後の平日)(区立小学校の春夏冬休み中の月曜日は開園)、年末年始(12月29日~1月1日)
- 開園時間: 2~10月 9:30~17:00(区立小学校の夏休み中は17:30まで) 11~1月 9:30~16:30

都会で「花」と「農」を体験!

## 都市農業公園



稲刈り体験



収穫体験

春は約50種250本の桜とチューリップ、秋はコスモスなど四季折々の「花」、園内の田んぼや畑、茅葺き屋根の古民家など、懐かしい「農」の風景が楽しめます。園内で育てた無農薬野菜が味わえるレストランや、小さなお子さん向けの遊具広場も人気です。また、土日祝日を中心に、生きもの探しや農業体験など、様々なプログラムをご用意しています。

- 鹿浜 2-44-1 ☎ 3853-4114 FAX 3853-3729
- 西新井駅東口からはらかせ「鹿浜都市農業公園行」鹿浜都市農業公園(終点)下車  
※ その他のアクセス方法についてはホームページをご覧ください。
- 入園料: 無料
- 休園日: 毎月第1・3水曜(祝日、10月1日の場合は直後の平日)、年末年始(12月29日~1月1日)
- 開園時間: 6~9月 9:00~18:00 10~5月 9:00~17:00

# 特色のある公園で遊ぼう！

## 西新井さかえ公園 **遊**

草地広場と小さなお子さん向けの遊具コーナーがあります。  
西新井駅下車 徒歩8分  
西新井栄町1-19-1



## 江北平成公園 **遊**

小さなお子さんも遊べる水遊び場が7月上旬から9月中旬ごろまで開設。  
江北駅下車 徒歩7分 江北4-16-1

## 都市農業公園 **遊 験 花**

水田、畑の広がる「農業」をテーマにした公園です。巨大滑り台やお子さん向けの遊具のほか、生き物探し、農作業体験など年間を通じて様々なプログラムも実施しています。またサクラやチューリップ、コスモスなどお花見も楽しめます。

西新井駅東口からはるかぜ「鹿浜都市農業公園行」終点下車  
9:00~17:00(6~9月は18:00まで)  
休園日：第1、第3水曜日(祝日、10月1日の場合は直後の平日)、年末年始(12月29日~1月1日)  
鹿浜2-44-1  
P(有料) 普通車155台  
☎3853-4114 FAX3853-3729

## 新田さくら公園 **遊**

広い草地広場、区内一長いローラー滑り台、インクルーシブな遊具があり目一杯遊べます。



北千住駅から都バス王子駅前「ハートアイランド南」下車  
P18台(有料)  
新田3-34-1

## ベルモント公園 **遊 験 花**

姉妹都市西オーストラリア州ベルモント市との友好親善を記念して作られた公園です。園内には、オーストラリアの工芸品や日用品などを展示している赤レンガの陳列館やバラの花壇などがあり、異国情緒を感じさせられます。

梅島駅下車 徒歩5分  
陳列館 10:00~16:30  
(10~3月は16:00まで)  
休館日：月曜日(祝日、10月1日の場合は直後の平日)、年末年始(12月29日~1月3日) 梅島1-33-7 ☎ FAX 3852-6650



## 千住大橋さくら公園 **遊**

公園から真近に電車が見えます。小さなお子さん向けの遊具コーナーがあります。

千住大橋駅下車 徒歩2分  
千住緑町1-1-10



## 都立舎人公園 **遊 花 イ**

小さなお子さん向けの遊具が並んだ幼児公園や広い草地広場があります。

日暮里・舎人ライナー「舎人公園駅」下車  
竹ノ塚駅西口から東武バス「入谷循環」で「中入谷」下車  
P(有料) 舎人公園1-1  
☎ 3857-2308

### 凡例

- 遊** 遊具で楽しむ!
- 験** 体験して楽しむ!
- 花** 花を見て楽しむ!
- イ** 5大イベント(P75)

## 桑袋ビオトープ公園 **験 花**

ハス田、うき島池などがあり、お子さんと散歩しながら季節を感じられます。自然解説員が常駐し、自然体験プログラムも行っていきます。



谷塚駅から東武バス「花畑桑袋団地行」で「保育所前」下車 徒歩5分

9:00~17:00(11~1月は16:30まで)  
休園日 月曜(祝日、10月1日の場合は直後の平日)、年末年始(12月29日~1月3日)

P11台(無料) 花畑8-2-2 ☎3884-1021 FAX 3884-1041

## 花畑公園(桜花亭) **遊 花**

草地広場や小さなお子さん向けの遊具が人気です。桜花亭にはカフェスペースもあります。



竹ノ塚駅東口から東武バス「文教大学行」で「花畑四丁目」下車 徒歩5分

桜花亭休園日 月曜(祝日、10月1日の場合は直後の平日)、年末年始(12月29日~1月1日)

P32台(有料) 花畑4-40-1 ☎3885-9795 FAX 3860-0608

## 元洲江公園(生物園) **遊 験 花 イ**

生物園がある元洲江公園では、自然を活用したプレーパークイベントや釣り教室も開催しており、ご家族やお友だちみんなで楽しめます。

東武スカイツリーライン竹ノ塚駅東口から東武バス「花畑団地行」(保木間仲通り経由)または「綾瀬駅行」で「保木間仲通り」下車 徒歩10分

生物園休園日 月曜(祝日、10月1日の場合は直後の平日)(区立小学校の春夏冬休み中の月曜日は開園)  
年末年始(12月29日~1月1日)

第一P19台(有料)・第二P10台(有料)  
保木間2-17-1 ☎3884-5577 FAX 3884-8996

## しょうぶ沼公園 **遊 花 イ**

滝やせせらぎ水路、お子さんに人気のコンクリートすべり台があります。4月~6月はサクラやハナショウブが咲き多くの人が訪れます。



北綾瀬駅下車 徒歩1分 谷中2-4-1

## 青和コミュニティ公園 **遊**

小さなお子さん向けの遊具コーナーがあります。初夏と秋頃にはバラが楽しめる青和ばら公園もすぐ近くにありま。



青井駅下車 徒歩3分 青井3-22-1、青井3-23-1

# じゃぶじゃぶ池がいっぱい！

令和8年4月1日現在

じゃぶじゃぶ池はお子さんが遊びながら水に親しめる小さなプールです。

【参考】令和7年度の実施概要 詳細は区ホームページをご確認ください(7月頃更新予定)。

【対象】オムツのとれた就学前の幼児【使用料】無料【開設期間】令和7年7月10日～9月21日

【注意事項】オムツ、水遊び用パンツ等のお子さんはご利用できません。必ず水着を着用してください。

暑さ指数(WBGT)※2が31℃(危険水準)に達した場合、その日のじゃぶじゃぶ池の利用は中止となります。暑さ指数の情報は環境省熱中症予防サイトをご確認ください。

※1 都立舎人公園のじゃぶじゃぶ池については舎人公園サービスセンターへお問い合わせください。

※2 暑さ指数(WBGT)とは、気温と同じ単位(℃)ですが、気温に加え、熱中症の発生に大きく影響する、湿度、日射・輻射、風の要素を取り入れ、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標です。労働や運動時の熱中症予防に用いられています(気温の目安:35℃以上)。

子どもおでかけ

子どもおでかけ

**見沼代親水公園 (舎人2-3)**  
半円型のかわいいプール。

**都立舎人公園 (舎人公園1-1) ※1**  
【問合せ】サービスセンター ☎ 3857-2308

**諏訪木西公園 (西新井4-35-1)**  
大きな木かげで、じゃぶじゃぶ水遊び。

**新西新井公園 (西新井5-17-1)**  
真ん中にかわいい噴水のカラフルなプール。

**北鹿浜公園 (鹿浜3-26-1)**  
池の真ん中の船が目印のプール。

**井堀北公園 (栗原1-15-8)**  
かわいらしい噴水が人気のプール。

**新田さくら公園 (新田3-34-1)**  
シャワーでザーザー、流れてさらさら。

**南宮城公園 (宮城1-27-5)**  
真ん中に噴水があるプール。

**梅田亀田公園 (梅田8-13-1)**  
まあくてかわいいプール。

**尾竹橋公園 (千住桜木2-16-1)**  
木かげにある四角いプール。

**千住公園 (千住大川町35-1)**  
カラフルな支柱が特徴のプール。

**竹の塚第三公園 (竹の塚4-7-1)**  
まあくてかわいいプール。

**花畑公園 (花畑4-40-1)**  
木かげに大きくてまあいいプール。

**六木中央公園 (六木3-34-1)**  
カップの絵がかわいい大きなプール。

**下の公園 (綾瀬7-5-2)**  
まるくてちっちゃなプール。

**都立東綾瀬公園 (綾瀬6-24)**  
段々のあるプール。

**大谷田南公園 (中川4-42-1)**  
園内を走るミニ列車を見ながら水遊び。

**東和親水公園 (東和4-6-18)**  
池の中のちょっと変わったプール。

**下河原公園 (東綾瀬1-11-12)**  
プールの大きな怪獣くんと一緒に水遊び。

**五反野コミュニティ公園 (西綾瀬2-1-18)**  
3種類のおもしろい噴水パイプがあるプール。

**千住旭公園 (千住旭町30-1)**  
大きなパイプからシャワーが噴き出すプール。

# 公園でボール遊び！

令和8年4月1日現在

## 公園の広場ではボール遊びができる？できない？

公園の広場では、近隣の方や他の公園利用者の方に迷惑とならない範囲で、やわらかいゴムボールでのキャッチボールなどができます。しかし、ルールが守られなかったため、やむを得ずボール遊びを禁止している公園もあります。

子どもとあそびかけ

### 公園のボール遊びのおやくそく

ケガがないように、ゆずりあって、楽しく安全にボール遊びをしましょう。

**＼できるボール遊び／**

**広場からボールが飛び出ない遊び**

※まわりの人とぶつからないようにしましょう。バットやラケット、ゴルフクラブは使用できません。

キャッチボール  
(やわらかいゴムボール)

ソフトボール

ベースボール

ダブルボール

**グラウンドゴルフ、ゲートボール**

※同様に使用するほかクラブの使用はできません。他の利用者とはゆずりあってご利用ください。

グラウンドゴルフ

ゲートボール

**＼気をつけてほしいこと／**

✕

硬式・硬式野球ボールやゴルフボールなどの硬いボールは使わない。

○

ボール遊びができるのは小学生までの子どもとその保護者。(グラウンドゴルフなどは除く)

✕

人や草木、フェンスにボールをぶつけない。

✕

早朝や夜間はあそびない。

▲ 足立区

## ＼ホームページで公開中／ ボール遊びおすすめ公園マップ



ボール遊びコーナーのほか、少年野球場もご紹介！



## ボール遊びをもっと楽しみたい！

区内の無料でボール遊びができる「ボール遊びコーナー」や、バスケットリングのある公園を紹介します。



入谷七丁目公園



新田さくら公園



五反野公園

子どもとあそびかけ

## ボール遊びコーナーやバスケットリングのある公園

地図番号	公園名	所在地	地図番号	公園名	所在地
1	入谷七丁目公園	入谷 7-12-28	16	桑袋記念公園	花畑 8-11-1
2	血沼公園	血沼 2-25-1	17	元洲江公園	保木間 2-17-1
3	上沼田北公園	江北 7-16-1	18	総合スポーツセンター公園	東保木間 2-27-1
4	都立舎人公園	舎人公園 1-1	19	一ツ家第二公園	一ツ家 1-16-3
5	諏訪木東公園	西新井 3-25-1	20	一ツ家第一公園	一ツ家 4-16-1
6	西中第二公園	西新井 5-21-1	21	川端第二公園	加平 2-2-8
7	西中第一公園	西新井 6-44-1	22	青井公園	青井 1-11-11
8	堀之内北公園	堀之内 1-21-1	23	五反野公園	青井 3-5-22
9	江北平成公園 (旧: 上沼田第六公園)	江北 4-8-12	24	梅田公園	梅田 6-26-1
10	扇中央公園	扇 1-47-35	25	綾南公園	綾瀬 2-4-10
11	新田さくら公園	新田 3-34-1	26	都立中川公園	中川 5-1-1B 地区
12	宮城ファミリー公園	宮城 2-1-14	27	辰沼公園	谷中 5-11-10
13	千住桜木町公園	千住桜木 1-7-4	28	北宮城町公園	扇 2-37-1
14	西保木間北公園	西保木間 3-14-6	29	北鹿浜公園	鹿浜 3-26-1
15	保木間公園	竹の塚 3-8-1			

※ バスケットリングのある公園

# あだちの5大イベント

## 交通公園

交通公園には、ミニ列車・足踏みゴーカート・自転車などいろいろな乗り物のほか、信号機や横断歩道もあり、ちょっとしたテーマパークのようです。親子そろって遊びながら、楽しく交通ルールを学びましょう！

※ 乗り物の使用料金やミニ列車の運行日は、各施設の連絡先にお問い合わせください。

**北鹿浜公園** 鹿浜 3-26-1  
☎ 3897-8030 FAX 3897-8040

ひろびろとした園内を自転車や足踏みゴーカートで回るのが人気です！本物の蒸気機関車の展示は大迫力！

**乗り物** ミニ列車、バッテリーカー、自転車（補助輪付きあり）、足踏みゴーカート、一輪車、三輪車

**料金** ミニ列車：小学生未満無料（保護者同伴）、小学生 30 円、中学生以上 70 円  
バッテリーカー：小学生未満無料（保護者同伴）、小学生・保護者 20 円

**アクセス** 西新井駅西口から東武バス「血沼循環行」で「北鹿浜公園入口」下車徒歩 2 分

**駐車場** 有（22 台・有料）



※ 展示のみ

**大谷田南公園** 中川 4-42-1 ☎・FAX 3605-5069

園内をミニ列車が走ります！アンパンマン&ばいきんまんの石像も大人気フォトスポットです！

**乗り物** ミニ列車、自転車（補助輪付きのみ）、足踏みゴーカート

**料金** ミニ列車：小学生未満無料（保護者同伴）、小学生 30 円、中学生以上 70 円

**アクセス** JR 亀有駅北口から徒歩 10 分または東武バス「八潮駅南口行」で「中川四丁目」下車徒歩 3 分

**駐車場** 有（16 台・有料）



## おむつ交換台のある公園

公園のトイレや建物内におむつ交換台を設置していますのでご利用ください。

公園名	所在地	公園名	所在地
ベルモント公園（南側） 9:00 開 17:00 閉	梅島 1-33-7	西新井さかえ公園 9:00 開 16:30 閉	西新井栄町 1-19-1
江北平成公園（西側）	江北 4-16-1	花畑公園（桜花亭内 ※2）	花畑 4-40-1
都市農業公園 ※1	鹿浜 2-44-1	桑袋ビオトープ公園 （あやせ川清流館内 ※2）	花畑 8-2-2
北鹿浜公園（北側） 9:00 開 15:45 or 16:45 or 17:15 閉	鹿浜 3-26-1	元淵江公園 （生物園内 ※2 ※3）	保木間 2-17-1
新田さくら公園 9:00 開 16:30 閉	新田 3-34-1	しょうぶ沼公園（東側）	谷中 2-4-1
千住スポーツ公園（西側）	千住緑町 2-1-1	上沼田東公園（管理棟内）	江北 6-10-20
大谷田南公園 ※1	中川 4-42-1	総合スポーツ公園（西側）	東保木間 2-27-1

※1 公園開園時に利用できます。 ※2 施設開館時に利用できます。  
※3 入園料がかかるため、おむつ交換台利用の際は窓口でお声かけください。

## 舎人公園千本桜まつり

約 1,000 本の桜の下、物産展やキッチンカー、お子さんも楽しめる体験ブースなど、お花見シーズンを盛り上げる楽しい企画が盛りだくさんです。

開催日程：3 月下旬  
開催場所：舎人公園



あだち街フォトコンテスト投稿作品  
撮影者 ハンズさん



撮影/加藤有紀

## 足立の花火

東京の大規模花火のスタートを飾る「足立の風物詩」。1 時間に凝縮された「超高密度」花火は圧巻です！

開催日程：5 月下旬  
開催場所：荒川河川敷（東京メトロ千代田線 鉄橋～西新井橋間）



あだち街フォトコンテスト投稿作品  
撮影者 れいおさん



あだち街フォトコンテスト投稿作品  
撮影者 Taloon さん

## しょうぶまつり&世界の食広場

約 140 種類のハナショウブを楽しめます。同時開催の「世界の食広場」では、約 25 か国のグルメが堪能できます。  
開催日程：6 月上旬  
開催場所：しょうぶ沼公園、東綾瀬公園（ハト広場）



撮影/加藤有紀



撮影/加藤有紀

## あだち区民まつり「A-Festa」

親子で遊べる体験ゾーン、食べ物屋台や物産展、スタンプラリーなど、あだちの魅力がぎゅっと詰まったイベントです。

開催日程：10 月中旬  
開催場所：荒川河川敷（虹の広場）



撮影/加藤有紀



撮影/加藤有紀

## 光の祭典

竹ノ塚駅を降りるとそこは光の幻想世界。イルミネーションが街路樹や公園を彩ります。

開催日程：12 月（夜間開催）  
開催場所：竹ノ塚駅東口～元淵江公園



あだち街フォトコンテスト投稿作品  
撮影者 トールさん



撮影/加藤有紀

問合せ

（一財）足立区観光交流協会  
☎ 3880-5853



くわしくは「あだち観光ネット」で検索

## 仕事と子育ての両立を応援します！

仕事も子育ても、どちらも充実させたい、どちらも楽しみたい、そんな価値観をもつママ・パパたちが増えています。仕事と育児の両立支援には、育児休業制度があります。育児休業を取得してみませんか？

### ●育児休業

育児休業は男女関係なく取得することができる制度です。

子が1歳（一定の要件を満たす場合は、最長で2歳）に達するまで取得することができます。

### ●パパ・ママ育休プラス

両親がともに育児休業する場合には、子の年齢が1歳2か月まで延長されます。

### ●ご存知ですか？育児休業中の経済的支援（育児休業給付金）

- ・ 両親で育児休業を取得する場合、どちらにも育児休業給付金が支給されます。
- ・ 育児休業中の男性にも支給されます。
- ・ 手取り賃金で比べると、休業前の最大10割相当が支給されます。

ほかにも仕事と子育ての両立を支援する制度があります。

詳しくは…厚生労働省

「育児休業制度特設サイト」



厚生労働省

「両立支援のひろば」



## パパも育児休業を取得しよう！

### ●産後パパ育休（出生時育児休業）／育児休業の分割取得

子どもの出生後8週間以内に、父親が4週間の休みを取得できます。

4週間を分割して2回に分けて取得することも可能です。

希望すれば取得できるように法律で定められている制度です。

### ●パパの育休が家族の笑顔を育てます！

育休中に過ごす時間は、子どもの成長を近くで見守る大切なひととき。

家事も育児も一緒に「共育（トモイク）」。

誰か一人が負担を抱え込む「ワンオペ」から脱却し、「共に育てる」環境を作りましょう。

【参考】厚生労働省

共働き・共育て推進事業

「共育（トモイク）プロジェクト」



## 男女参画プラザの事業

男女参画プラザでは、パパやママの育児参加を支援し、活躍を応援する事業を展開しています。仕事と家事・育児の両立のコツをお伝えする講座等や情報提供を行っています。

### これまでの講座例

「パパのための絵本の読み方&先輩パパトーク」

「知って安心！育児取得のコツやメリット」「子どもと楽しくパパ料理」など



詳細はコチラ

### 情報資料室

（場所）エル・ソフィア2階（梅田7-33-1）

（休館日）毎週日曜、祝日、年末年始、館内整理日（月末最終日。ただし、日曜の場合は、直前の土曜）、特別整理期間

（開館時間）午前9時から午後8時まで ※ 梅田地域学習センター休館日は午後5時30分閉館

（主な所蔵図書、雑誌）週刊誌、新聞、一般雑誌、DVD、男女共同参画、家族問題、子育て、LGBT、ワーク・ライフ・バランス、セクシュアリティ、からだ など（約1万7千点）

\* 消費者センターの情報資料室を併設しています。

\* 区の図書館と同じように、本の貸出、返却、予約をすることができます。

## お子さんを連れて気軽に立ち寄れる休憩場所 「親子サロン」でホッと一息しましょう！

「親子サロン」はお子さんを連れて一息つきたいときに、気軽に立ち寄れる休憩場所です。入退は自由です。

親子で楽しく過ごしていただけるイベントも開催しています（絵本の読み語り、ふれあい遊び、リズム遊び）。

（場所）エル・ソフィア1階（梅田7-33-1）

（開室日）原則として、毎月第2・第4木曜日

（祝日と重なった場合はお休み）

（開室時間）午前10時30分から正午まで

（イベント時間）午前10時30分から午前11時

（対象）就学前のお子さんとその保護者

\* 原則、お申込みは不要です。当日会場へ直接お越しください。

おもちゃもあって、自由に過ごせるね



ここは一緒に休憩できる場所なんだって！イベントもやってるよ



親子サロン

問合せ

足立区男女参画プラザ ☎3880-5222 FAX 3880-0133  
（多様性社会推進課）