



## 2章

# 赤ちゃんが生まれたら



赤ちゃんが生まれて喜びいっぱい!でも、産後の身体での育児は大変です。不安やうまくいかない事があるのは当たり前。一人でがんばり過ぎず、周りの力をたくさん借りてみんなで子育てしましょう。

- ❁ 出生届、健康保険の手続き ..... P37
- ❁ 乳幼児医療証、児童手当の手続き ..... P38-39
- ❁ 区のサポート ..... P40-42  
産後ケア事業 P40 / 赤ちゃん訪問 P41
- ❁ 緊急・一時保育・一時預かり ..... P43-46
- ❁ バースデーサポート事業 / ようこそ児童館へ事業 ..... P47

# 赤ちゃんが生まれたら必要な手続き

## 出生届を出そう

生まれた日を含む14日以内に届け出する必要があります。

持って  
いくもの

①

### 出生届1通

「出生証明書」欄に医師または助産師の記入があるもの

②

### 母子健康手帳

(親子健康手帳)



受付・問い合わせ先

世田谷総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係) ☎5432-2825 FAX 5432-3031  
北 沢総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係) ☎5478-8041 FAX 5478-8004  
玉 川総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係) ☎3702-1136 FAX 3702-0942  
砧 総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係) ☎3482-1326 FAX 3482-1655  
烏 山総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係) ☎3326-8293 FAX 3326-1050

\*出生届が受理されると、住民票が作成され、住所地区市町村からマイナンバーを個人番号通知書に記載して、約3週間後に簡易書留郵便で通知します。

## 赤ちゃんの健康保険証を作ろう

### → 国民健康保険に加入の場合

持って  
いくもの

①

### 手続きに来た方のご本人確認ができるもの

「運転免許証」など  
\*住民票が別世帯の代理人が届け出るときは委任状も必要です。

②

### 世帯主の マイナンバーカード (個人番号カード) 又は通知カード

③

### 母子健康手帳 (親子健康手帳)

\*加入手続きは、赤ちゃんの住民票の作成後となります。

問い合わせ

国保・年金課資格賦課(世田谷区役所第2庁舎2階) ☎5432-2331(加入について)

国保加入手続きは、各総合支所くみん窓口区民担当・各出張所でもできます。

### → その他の健康保険の方

問い合わせ

勤務先、勤務先の健康保険組合又は全国健康保険協会などへお問い合わせください。



## 出生通知票(赤ちゃん訪問連絡票)を送ろう

出生通知票(赤ちゃん訪問連絡票)は、「母子健康手帳(親子健康手帳)」に  
とじ込まれています。赤ちゃんが生まれたら、できるだけ2週間以内に  
送ってください(電子申請もできます)。区は、この通知をもとに「赤ちゃ  
ん訪問」などのご連絡をします。

問い合わせ 世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2446 FAX 5432-3102

赤ちゃんが生まれたら



## 乳幼児医療証の手続きをしよう

世田谷区 子ども等医療費助成 検索

子どもの医療費のうち、保険診療内の自己負担分と、入院時の食事の自己負担分を助成する  
制度です。

\*子ども等医療費助成制度は、18歳に達した日以後最初の3月31日までの児童が対象です。



**1**

出生届を出して、「出生届済証  
明」の記載された母子健康手帳  
(親子健康手帳)

**2**

健康保険証  
子どもが加入している、  
もしくは加入予定のもの

問い合わせ 子ども家庭課子ども医療・手当担当 ☎5432-2309



## くらしの手続きガイド(出生ガイド)について

スマートフォンやパソコンから簡単な質問に答えることで、子どもが生まれたときに  
必要となる行政手続きが確認できる「くらしの手続きガイド」をぜひご利用ください。



☎パソコンでは《世田谷区 手続きガイド 出生》と検索してください。

問い合わせ 住民記録・戸籍課 ☎5432-2139 FAX 5432-3077

# 児童手当の手続きをしよう

世田谷区 児童手当 検索

15歳になってから最初の3月末までの児童を育てている場合に支給されます。  
支給開始は申請の翌月分からになり、さかのぼっては支給されません。

## 支給額

所得制限限度額未満の場合	3歳未満		15,000円/月
	3歳～小学校修了前	第1子・第2子	10,000円/月
		第3子以降	15,000円/月
	中学生		10,000円/月
所得制限限度額以上所得上限限度額未満の場合			一律5,000円/月
所得上限限度額以上の場合			支給なし

\* 第何子目かは、養育されている、18歳到達後最初の3月31日までのおじさまを含めて数えます。

\* 支給月額 は前年の所得を確認して年度(6月-5月)で変わります。支給なしの所得から支給できる所得に変わった場合、申請が必要です。

問い合わせ 子ども家庭課子ども医療・手当担当 ☎5432-2309

手続き窓口 ☘子ども家庭課子ども医療・手当担当 ☎5432-2309 FAX5432-3081

☘総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課

世田谷 ☎5432-2311

北 沢 ☎6804-7526

玉 川 ☎3702-1792

砧 ☎3482-1344

烏 山 ☎3326-9864

FAX番号はP13☎参照

## 出産後のやることチェックリスト

- ☘ 出生届を出す
- ☘ 出生通知票を送る
- ☘ 健康保険証を作る
- ☘ 乳幼児医療証の手続きをする
- ☘ 児童手当の手続きをする
- ☘ 世田谷区出産費助成制度の手続きをする

全部済んだ!



# 産後ケア事業

世田谷区 産後ケア事業、産後ケアセンター 検索

**対象** 産後4か月未満(アウトリーチは1歳未満)で、育児疲れや育児不安があり、ご家族などからの支援を受けられない母子

**内容** お母さんと赤ちゃんとの生活リズムづくりの施設です。ショートステイ(宿泊)やデイケア(日帰り)、アウトリーチ(訪問)で母子のケアを受けたり、授乳方法や育児について助産師に相談できます。(事前の登録が必要です。)

	課税世帯		非課税世帯 (均等割課税世帯含む)	生活保護世帯
	クーポン利用なし	クーポン券提出時 (通算5日上限)		
ショートステイ (宿泊)※注	4,500円 ※多胎児2人目以降 加算500円	2,000円 ※多胎児加算 0円	0円	0円
デイケア (日帰り)	3,000円 ※多胎児2人目以降 加算250円	500円 ※多胎児加算 0円	0円	0円
アウトリーチ (訪問)	2,000円 ※多胎児2人目以降 加算200円	0円 ※多胎児加算 0円	0円	0円

※注:ショートステイ1泊2日の場合:上記金額×2日分となります。※さようだい利用の場合は、別途加算があります。  
※産後ケア事業クーポン券がご利用できます。産後ケア事業利用の際に利用施設へお申し出ください。

**実施施設** 区立産後ケアセンター(世田谷区桜新町2-29-6)  
ママズルーム(いなみ小児科 世田谷区下馬3-10-7)  
至誠会第二病院(世田谷区上祖師谷5-19-1)

**問い合わせ・申込先** ご利用にあたっては、下記窓口での事前登録が必要となります。

(妊娠8か月以降に仮登録申請が可能です)

総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課

世田谷 ☎5432-2489

北 沢 ☎6804-7525

玉 川 ☎3702-1189

砧 ☎3482-5271

烏 山 ☎3326-6155

FAX番号はP13 ☎参照

ご家族からの支援が受けられず、育児疲れ・育児不安などがある時は  
お早目にご相談を!



# 産前産後等援助サービス

世田谷区社会福祉協議会 ふれあいサービス事業 検索 (詳しくはP26参照)

赤ちゃんが生まれたら



# 赤ちゃん訪問

**対象** 生後4か月までの乳児のいる家庭



## 訪問してもらい、心配なことは何でも聞こう

「出生通知票(P38)」を送ると、区から助産師・保健師が自宅に来てくれます。母乳のこと、健診や予防接種のこと、赤ちゃんやきょうだいの育児、母子の健康など、気軽に相談できます。児童館など、地域の子育て情報も紹介してくれます。初めての出産後はもちろん、2人目以降もぜひ訪問を受けましょう。(里帰り先で受けられる場合もあります。)

**受付・問い合わせ**

総合支所保健福祉センター健康づくり課事業係

世田谷 ☎5432-2893

北 沢 ☎6804-9355

玉 川 ☎3702-1948

砧 ☎3483-3161

烏 山 ☎3308-8228

**相 談 先**

総合支所保健福祉センター健康づくり課保健相談係

世田谷 ☎5432-2896

北 沢 ☎6804-9667

玉 川 ☎3702-1982

砧 ☎3483-3166

烏 山 ☎3308-8246

FAX番号はP13  参照

体重をはかりましょう



## 産後うつ

「産後うつ」は、1~2割の方が体験します。産後1か月ごろがピークで、気分がふさいだり、不眠、過眠、自分を責めたり、赤ちゃんのことがすごく心配になったりします。ゆっくり休養することが必要です。心配な方は健康づくり課までご相談を。

## 赤ちゃんはよく泣きます！

おなかがすいたり、オムツが濡れているときなど、赤ちゃんはよく泣きます。何の理由があるのかわからなくても泣くことがあり、泣き声がつらいと感じることも少なくありません。心配な方は健康づくり課までご相談を。

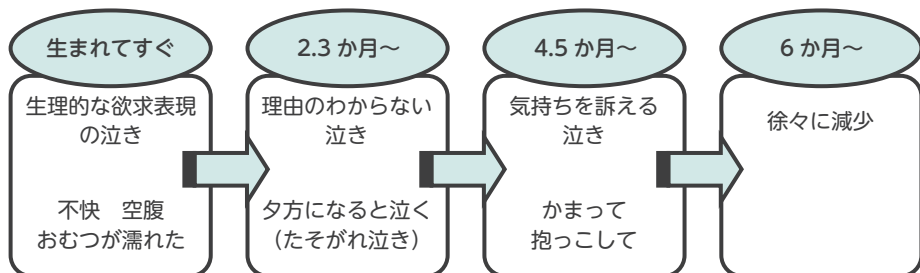


## 子育て応援ギフトを支給しています

P19「出産・子育て応援ギフト」参照

# 赤ちゃんの泣きと上手に付き合おう

赤ちゃんが泣く理由も成長にしたがって様々に変化します



赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんが泣いたら…

- まずはいつものお世話(授乳、おむつ替えなど)をしてみましょう。
- お世話をしてもまだ泣いているときは、ゆっくり声をかけながら抱っこしてみましょう。
- それでも泣き止まないときは、様々な刺激を試してみましょう。  
例えば…抱っこして外を歩いてみる、マッサージする、くすぐる



泣き止まない赤ちゃんを激しく揺さぶると、赤ちゃんの脳に衝撃を与えてしまいます。絶対に止めましょう。

頑張っているいろいろ試してみても、泣き止まない時もあります。

いつまでも泣きが続いて対応に疲れてしまったとき、イライラするなど気持ちが抑えられないときは…

赤ちゃんを安全な場所にそっとあおむけに寝かせて気分転換しましょう。

<気分転換の方法として>

深呼吸、音楽を聴く、お茶を一杯飲む など



## 授乳中と家族の食事

産後はダイエットより、体力回復が大切な時期です。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、水分補給も忘れずにしっかり食べましょう。家族で1日3回の食習慣づくりを心がけましょう。



詳しくはこちらをご覧ください。



健康づくり課の栄養士にお気軽にご相談ください。



# 緊急・一時保育・一時預かり



## 困った時は子どもを預けることも考えよう

急な病気や出産時などに、一時的に子どもを預かってくれるサービスがあります。お母さん、お父さんのリフレッシュのために使えるものもあります。(定員など、詳細についてはお問い合わせください。)

赤ちゃんが生まれたら

	施設	対象/時間/料金	申込方法/問い合わせ/申込先
① 緊急時の保育	<b>内容</b> 通常のご家庭で育児をしている方が、入院や出産などで緊急に昼間の保育が必要になったときに、区内保育園を短期間利用できる。(原則として1か月以内)		
	●区立保育園	<b>対象</b> 0歳児～未就学児 *0歳児は5か月以上(0歳児保育実施園のみ) <b>時間・料金</b> 8:30～17:00 1日1,500円(原則) (時間延長は別途料金) <b>定員</b> 各園1～2名程度(園によって異なる)	<b>申込</b> 利用希望日の2週間前から受付 *事前にご相談ください。 総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課 世田谷 ☎5432-2915 北沢 ☎6804-7525 玉川 ☎3702-1189 砧 ☎3482-1344 烏山 ☎3326-6155 FAX番号はP13 ☎参照
	●私立保育園	<b>対象/時間・料金</b> 施設により異なる。	直接各保育園へ *実施していない保育園もあり
② 保育園などの一時保育	<b>内容</b> 就労、就労のための技能習得や通学、通院などで家庭における保育が一時的に困難になったときに、利用できる。 <b>対象/時間・料金</b> 定員や利用期間、利用時間は、施設によって異なる。		
	●私立保育園・認定こども園	<b>対象</b> 1歳児～未就学児(こども園は原則2歳児～) <b>時間・料金</b> 施設により異なる/1日3,000円 半日の利用も可(時間延長は別途料金)	<b>申込</b> 直接各保育施設へ
	●保育室	<b>対象</b> 0歳児～3歳児未満 *0歳児は生後43日以上 7:30～18:00/4時間まで1,500円、 4時間を超え8時間まで3,000円 (時間延長は別途料金)	<b>申込</b> 直接保育室へ
	●一時保育専用施設	<b>対象</b> (三茶)1歳～3歳未満 (下北)1歳～4歳未満 <b>時間・料金</b> 9:00～19:00/1日3,000円 半日の利用も可(時間延長は別途料金)	<b>申込</b> 直接各施設へ キッズルームていんかあべる三茶 太子堂4-1-1キャロットタワー3階 ☎3412-1400 キッズルームていんかあべる下北 北沢2-39-6 COS下北沢101 ☎5452-3433
	●区立保育園	<b>対象</b> 0歳児～未就学児 *0歳児は5か月以上(0歳児保育実施園のみ) <b>時間・料金</b> 8:30～17:00 1日3,000円(原則) (時間延長は別途料金)半日の利用も可	<b>申込</b> 利用希望月の前月1日～15日までに申込み *15日が閉庁日の場合、前開庁日が締切となります。 *定員に空きがある保育園のみ利用可 *原則として3か月間。 *申込者が多数の場合は抽選 総合支所保健福祉センター 子ども家庭支援課(①と同じ)



	内 容	対象/時間・料金	申込方法/問い合わせ・申込先
③ シヨートステイ	病気や出産、育児疲れ・育児不安、家族の介護などで、一時的に子どもの養育ができなくなったときに、区が委託する乳児院や児童養護施設などで短期間子どもを預かる(原則として1回あたり7日以内)。	<b>対象</b> 区内在住の0歳～12歳の子ども <b>時間・料金</b> 1泊2日6,000円、 以降1日につき3,000円 (非課税・生活保護世帯無料)	総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課 世田谷 ☎5432-2848 北 沢 ☎6804-7525 玉 川 ☎3702-2173 砧 ☎3482-1415 烏 山 ☎3326-6056 FAX番号はP13 ☎参照
④ トワイライトステイ	仕事などで保護者の帰宅が遅くなるときや、土日・祝日に保護者が不在のときに、区内の児童養護施設で子どもを預かる(原則として年間30日以内)。	<b>対象</b> 区内在住の小学生 <b>時間・料金</b> 《平日》17:00～22:00 《土・日・祝日》 8:30～17:00/17:00～22:00 1回1,600円 (非課税・生活保護世帯無料)	総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課 (③と同じ)
⑤ 世田谷区ファミリーサポートセンター事業	保護者(利用会員)が仕事や出産・病気、リフレッシュなどのために子どもを預かってもらいたいとき、あらかじめ紹介した地域住民である援助会員(有償ボランティア)が短時間の預かりや、保育園・習い事などの送迎を行う。利用には、事前に会員登録が必要。	<b>対象</b> 区内在住の生後43日から小学6年生までの子ども <b>時間・謝礼金</b> 7:00～21:00(原則) 1時間800円、 その他実費	利用会員登録が必要  世田谷区 社会福祉協議会 検索 世田谷地域社協事務所 ☎3419-2311 FAX 3419-2354 北 沢地域社協事務所 ☎5787-8537 FAX 5787-8533 玉 川地域社協事務所 ☎3702-7777 FAX 3702-7861 砧 地域社協事務所 ☎5727-6101 FAX 5727-6103 烏 山地域社協事務所 ☎5314-1891 FAX 5314-1893 世田谷区ファミリーサポートセンター ☎5429-1200 FAX 5429-1202

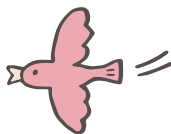
	施 設	対象/時間・料金	申込方法/問い合わせ・申込先
⑥ 理由を問わない預かり	<b>内容</b> 美容室に行きたい、カルチャー講座に参加したいなど、保護者の理由に関わらず利用できる。預かり中は、専任のスタッフが対応する。		
	●ほっとステイ *ほっとステイは、児童福祉法第6条の3第7項に基づく一時預かり事業の世田谷区の事業名称の1つです。	<b>対象</b> 世田谷区にお住まいの0歳(4ヶ月)から未就学の子ども。 *施設によっては「3歳まで」など、対象年齢が異なる。 <b>時間・料金</b> 各施設で異なる。施設案内をご覧ください。	初めての利用の際は、各施設で利用登録が必要です。各施設へお問い合わせください。

\*一部の区立・私立幼稚園では、在園児に対する「預かり保育」(幼稚園の教育時間の前後や、夏季休暇期間などの保育)を実施しています。詳しくは各園にお問い合わせください。

# 世田谷区 マップ ほっとステイmap



詳細はこちら



◆ ほっと      ● ワークスペースひろば型



赤ちゃんが生まれたら



	施設名称	所在地	☎
世田谷地域	おでかけひろば どんぐり	若林5-27-18 区立世田谷保育園内	3414-2005
	子育てステーション世田谷	太子堂1-6-6 小西ビル1階	3411-8300
	おでかけひろばULALA ●	桜3-13-4	6876-7129
	生活クラブ子育て広場ぶらんこ	宮坂3-13-13 生活クラブ館2階	5426-5214
	おでかけひろば三宿	三宿2-18-6	070-5079-2186
	Hotto Café つきの木ひろば	上馬4-1-3 東急上馬ビル2階上馬つきの木保育園内	5432-9533
	まもりほっとステイSUKUSUKU	世田谷3-1-27	3425-4946
	ほっとステイ「ぼっぼ」	上馬4-12-3 オリーピア保育園内	5431-5536
ほっとステイカムパネルラ経堂	宮坂3-15-15 子ども・子育て総合センター2階	6413-5612	
北沢地域	おでかけひろば まもりん	代田6-21-5 区立守山保育園内	3460-5255
	子育てステーション梅丘	松原6-41-7	6379-0920
	おでかけひろばcobaco ●	代田1-17-3	6876-8584
	おでかけひろば@あみーご	松原4-17-15	3328-4411
玉川地域	子育てステーション桜新町	桜新町2-8-1 世田谷目黒農協本店ビル1階	5426-2205
	ふかさわおでかけひろばワークスペースプラス ●	深沢4-2-21 1階	6879-0804
	おでかけひろば まーぶる	瀬田2-25-10	6338-2823
	たまがわ いち・にい・さん	玉川1-2-3	3700-0680
	玉堤一丁目おでかけひろば	玉堤1-8-5	3704-5583
ほっとステイCIRCUS	駒沢5-2-7 駒沢わこう保育園内	5760-6569	
砧地域	おでかけひろば にじ	船橋6-25-1 区立希望丘保育園内	3303-8515
	子育てステーション成城	成城6-5-34 成城コルティ内3階	5490-7169
	おでかけひろばcotton ●	成城7-16-8	6411-9043
	きぬたまの家	鎌田1-19-1-101	6447-9931
	おでかけひろば FUKU*fuku	喜多見9-14-15	5761-9748
おでかけひろばクスクス	喜多見4-33-26	6770-8394	
烏山地域	子育てステーション烏山	南烏山5-17-5	5384-7611
	生活クラブ子育て広場ぶらんこ粕谷 ●	粕谷3-16-5	6279-6340
	おでかけひろば ぶりっじ@roka	南烏山2-30-11 UR芦花公園団地11号棟1階	3309-8115
	おひさまひろば	上祖師谷3-20-17 祖師谷保育園内	070-2472-3884

●はワークスペースひろば型です。ワークスペースの定員に空きがある場合は、ほっとステイとしても利用できます。



# バースデーサポート事業

お子さんが1歳を迎える時期に、子育て支援の情報と子育てに関するアンケートが届きます。アンケートに回答すると、育児用品等の購入に利用できるデジタルギフトがもらえます。

**対象** 1歳を迎えるお子さんがいる保護者

デジタルギフトの内容：第1子6万円分、第2子7万円分、第3子以降8万円分

\*ご希望の方に、ネウボラ・チームが面談します。

\*アンケート回答後に、ネウボラ・チームや栄養士・歯科衛生士が電話やメールでご連絡する場合があります。

.....  
**問い合わせ** 子ども家庭課 ☎5432-2569 FAX5432-3081  
.....

赤  
ち  
ゃ  
ん  
が  
生  
ま  
れ  
た  
ら



# 「ようこそ児童館へ」事業

乳児期家庭訪問(赤ちゃん訪問)を受けられた方に絵本引換券をお渡ししています。

区内児童館25館および奥沢子育て児童ひろばに引換券を持っていくと、赤ちゃん向け絵本をプレゼント。皆様のお越しをお待ちしております。

