



知っていますか？
世田谷版ネウボラ



① ボラの仲間？



② 観光スポット？

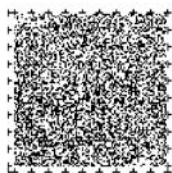


③ 妊娠期から就学前までの
切れ目のない支援？

って何？

みなさんにもっと
知ってほしい！

世田谷版
ネウボラ



新しい命の誕生。
わくわくするけど、ちょっとドキドキ…。



この泣き声、迷惑に
なっていないかな

妊娠して、体もしんどいし、
なんだか不安だな…

きちんと成長してる
のかな。比べちゃう

赤ちゃんと二人っきり。
誰かとちょっとでも
話したいけど、外に出たら
迷惑じゃないかな

自分(パパ)もがんばってる
のに、ママ(妻)が
イライラしてるみたい

産後からだがしんどい
けど、どうしよう

なんかモヤモヤする。
誰に相談したらいい
んだろう

ママ(妻)と一緒に
子育てしたいけど、
自分(パパ)にできることは
なんだろう

二人目だから
大丈夫ねと言われるけど、
二人いるからこそ、大変

家事まで手が
まわらない…

仕事どうしよう。
続けるのか、
やめるのか…

ひとりで子育て
できるかな

あなたの気持ちは？

安心して。
ママやパパ、お子さんの
強い味方がたくさん。

子どもはみんな違うもの。
子育てや発達、家族の健康
について気になる時は、
悩まずに相談してくださいね。



保健師

仕事を続けるか、
やめるか、
私も悩んだよ。
経験談なら
少しは話せるよ。



先輩ママ

妊娠すれば、こころや体に
変化があるもの。心配な
ことは気軽に話を
聴かせてくださいね。



母子保健
コーディネーター

ひとりで悩まず相談して
くださいね。子ども家庭
支援センターの窓口で
待っています。



子育て応援
相談員

ひとりでがんばり
過ぎないで。
ひとり親の方を支える
サービスもありますよ。



子ども家庭支援
センター職員

地域子育て支援
コーディネーター

何をやっても泣き
やまないこともあるし、
泣くのは赤ちゃんだから
こそ。気にしないで。



地域の人

ひろばには、同じような
仲間がいますよ。
ベビーカーで赤ちゃんと
一緒に来て。待っています。



おでかけひろば
スタッフ

パパ向けの講座も
やっているから、
まずはお子さんと
遊びにきてね。



児童館職員



無理や我慢を
しないで、相談
してくださいね。



医師



助産師

ママのリフレッシュ
も大切。お子さんを
預けて、たまには
ほっと一息ついて。



ほっとステイ
スタッフ

うまくいかないことも
あるけど、自分を
ほめてあげて。
ママが一人になれる
時間があるといいかも。



先輩パパ

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
主体的にやっていると
いう気になれました。



先輩パパ

母親(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。



赤ちゃん訪問

出生通知票を送ると、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5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

ご家族からの支援が受けられず、育児不安・体調不良がある時はお早めにご相談を。

子ども家庭支援
センター職員



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。)

子ども家庭支援
センター職員



子ども家庭支援
センター職員

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。

赤ちゃん(0歳)の場合は、育児疲れでの利用も可能です。しんどい時はご相談ください。



先輩ママ

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。出産前の登録がおすすめ。

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、ちょっとした相談にのってもらえて、子育ても安心して楽しめます。



先輩ママ

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

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。



先輩ママ

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。



ほっとステイ
スタッフ

初めてのママ向け 育児グループ

生後4ヶ月未満の赤ちゃん(第1子)がいるママが、おしゃべりしながらお友だちづくりできる場。看護師・保健師の相談も。



保健師

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

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。



おでかけひろば
スタッフ

ブレババ・ママや
パパの利用も歓迎!

先輩ママ

赤ちゃんの時から外遊びをできますよ。



先輩ママ

4才

保育園の地域交流

定期的に保育園の施設や園庭が開放されているので、保育園の子どもたちや保育士さんと一緒に遊びを楽しめます。まずはお近くの保育園にお問い合わせを。



先輩ママ

保育園入園を考えている場合には、地域交流に参加すると、雰囲気わかるよ。



子育て応援
相談員



先輩ママ

児童館

区内に25館。親子で参加できるイベントでは、身体を使う遊びや工作など、帰ったらすぐに使えるヒントがいっぱい。土日にはパパ向けの企画も。小学生、さらには中学生になってもお父さんが使える居場所です。



児童館
職員

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

プレーパーク

気分転換に、小さな時から公園へ。区内には「自分の責任で自由に遊ぶ」がモットーのプレーパークが4つあります。たき火をしたり、木に登ったり、泥んこになって遊んだり。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

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



先輩ママ

就学

5才



児童館
職員

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、健康診断・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。



Android対応

iOS対応

相談窓口～ひとりで悩まないで～

【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
烏山 ☎03-3308-8246 FAX03-3308-3036

子どもの預かりや保育園入園などの相談は、子ども家庭支援センターへ(平日8時半～17時)

世田谷 ☎03-5432-2915 FAX03-5432-3034
北沢 ☎03-6804-7525 FAX03-6804-7994
玉川 ☎03-3702-1189 FAX03-3702-1520
砧 ☎03-3482-1344 FAX03-5490-1139
烏山 ☎03-3326-6155 FAX03-3326-6169

【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)
shien@setagaya-kosodate.net



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

ママやパパだけで子育てしなくたって大丈夫。



困ったときはお互いさま。地域につながれば、安心。



さあ、お子さんと一緒に地域に出てみよう！



地域のみなさん 子育てに力をお貸しく下さい

赤ちゃんや
子どもをみたら、
笑顔でにっこり

まずはあいさつで、
顔見知りに

子どもの声は、
泣き声も私の
元気の源

困ってそうな
親子をみかけたら、
「手伝いますよ」
とちょっと声かけ

特技を活かして
子ども向けの活動で
ボランティア

楽しいイベント
を親子に紹介

答えは ③

世田谷版ネウボラとは

区・医療・地域が連携した妊娠期から
就学前までの切れ目のない支援です。

※ネウボラ (neuvola) とはフィンランド語で「相談・アドバイスの場所」を意味します。