

乳幼児健康診査 子育て家庭係 ☎ 540-2340 fax 540-3026

会場:区役所1階健診会場

月齢ごとに受診日を指定したご案内を郵送します。指定日に受診できない場合は、指定日以降の別日でも受診できます。

対象	受付時間	内容
4か月児	8時40分～9時30分	計測・診察・各種相談・歯科相談・栄養相談ほか
1歳6か月児		計測・診察・各種相談・歯科健診・歯科相談・栄養相談ほか
3歳児	12時45分～13時30分	計測・診察・各種相談・歯科健診・歯科相談・栄養相談・尿検査ほか

妊娠・出産・女性の健康に関すること 子育て家庭支援担当 ☎ 540-2365 fax 540-3026 (女性の相談、母子健康手帳は問い合わせ番号が異なります)

●**両親教室 予約制(先着順)**

対象者:港北区在住の初めて出産する人とパートナーか家族
 内容:3回1コース(受講する回の順番が入れ替わっても問題ありません)
 第1回:妊娠中の栄養と歯の健康について
 第2回:お母さんの心と体の変化・赤ちゃんとの生活・沐浴について・先輩家族の体験談
 第3回:出産の経過と授乳について・産後の手続きについて
 持ち物:「子育てガイドブックどれどれ」(母子健康手帳交付時に渡された冊子)、母子健康手帳、筆記用具
 申込・日程・会場:



●**女性の健康相談**

思春期・更年期・月経に関する相談、家族計画、不妊等、助産師・保健師が相談に応じます。

●**女性の相談 予約制 子育て家庭支援担当 ☎ 540-2323**

配偶者等からの暴力等、女性に関するさまざまな問題の相談に応じます。

●**地域両親教室 予約制(ウェブ申込み、先着順)**

対象者:港北区在住の初めて出産する人とパートナーか家族
 内容:育児・沐浴の方法等についての講座
 会場:港北区地域子育て支援拠点 どりっぷ(☎ 540-7420)、どりっぷサテライト(☎ 633-1078)、その他地域会場
 申込・日程・会場: または二次元コードから



●**母子健康手帳 子育て家庭係 ☎ 540-2340**

医療機関で妊娠の診断を受けたら、なるべく早めに届出をし、母子健康手帳の交付を受けてください。妊婦健康診査や医療機関乳幼児健康診査等の健診券をまとめた健診券綴りも併せて交付します。なお、妊婦本人以外が届出をする場合、妊婦本人の個人番号が分かるもの、委任状、代理人の本人確認ができるものが必要です。
 持ち物:マイナンバーカード(マイナンバーカードを持っていない場合は本人確認ができるもの(運転免許証等))、妊婦の診断を受けた医療機関の診察券

子どもの相談・教室等に関すること

●**子育て家庭相談 ☎ 540-2388 fax 540-3026**

妊娠期を含む18歳までのお子さんと保護者を対象とした相談を保健師、社会福祉職がお受けします。お子さん本人からも相談できます。

●**母乳相談 予約制 子育て家庭支援担当 ☎ 540-2365 fax 540-3026**

赤ちゃんの体重確認・母乳分泌、卒乳等の相談 持ち物:母子健康手帳

●**こんにちは赤ちゃん訪問 子育て家庭支援担当 ☎ 540-2365 fax 540-3026**

生後4か月までの乳児がいる全ての家庭を訪問します。地域の訪問員がお伺いし、子育て情報をお届けしています。

●**母子訪問 子育て家庭支援担当 ☎ 540-2365 fax 540-3026**

初めて出産した全ての家庭に助産師や保健師が訪問します。お母さんの健康状態の確認や育児の不安、悩みについての相談に応じます。
 ※母子訪問とこんにちは赤ちゃん訪問には出生連絡票の提出が必要です。出生後なるべく早く、母子健康手帳に添付されている出生連絡票を提出してください。

●**保育園の育児相談**

公立保育園の保育士が育児に関する相談に応じます。

保育園	曜日	時間	電話番号
港北保育園	月～金曜	9時～16時	☎ 421-8589
大曽根保育園	水曜	10時～12時	☎ 531-0034
南口吉保育園	月曜	10時～12時	☎ 561-6560
菊名保育園	火曜	10時30分～12時30分	☎ 433-1259
太尾保育園	月・水曜	10時～12時	☎ 542-0852

園庭開放や交流保育、育児講座も行っています。詳細は各保育園へお問い合わせください。

※私立の保育園でも育児相談や園庭開放を行っています。詳細は各保育園へお問い合わせください。



●**児童虐待に関する相談**

子育て家庭相談 ☎ 540-2388 fax 540-3026
 よこはま子ども虐待ホットライン ☎ 0120-805-240 (24時間フリーダイヤル)

●**離乳食教室 予約制 健康づくり係 ☎ 540-2362 fax 540-2368**

対象者:7～8か月頃のお子さんと保護者
 内容:離乳食の進め方や作り方の話、離乳食の試食
 持ち物:離乳食手帳(4か月児健診で配布)、子ども用スプーン、各自必要なもの(手拭きタオル、お子さんの飲み物、抱っこ紐等)
 申込・日程・会場: または毎月の「広報よこはま港北区版」を確認してください。



●**赤ちゃん会 子育て家庭支援担当 ☎ 540-2365 fax 540-3026**

初めて育児をする保護者と0歳児を対象に、育児の知識や情報交換、仲間づくりを行います。地域の24会場で実施しています。

申込・日程・会場:



●**子育て支援者会場 子育て家庭支援担当 ☎ 540-2365 fax 540-3026**

地域の身近な相談役の子育て支援者が、子育てに関する疑問や不安なことを一緒に考えます。お気軽にお越しください。(会場ごと定員あり)

日程・会場:



会場	実施日	会場	実施日
下田地域ケアプラザ	火曜	樽町地域ケアプラザ	火曜
高田地域ケアプラザ	金曜	新田地区センター	金曜
宮前公会堂	木曜	菊名地区センター	木曜
日吉本町地域ケアプラザ	木曜	しんよこはま地域活動ホーム	水曜
日吉地区センター	金曜	城郷小机地区センター	金曜
綱島地区センター	木曜	篠原地区センター	水・金曜
新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス	水曜		

●**乳幼児・妊産婦歯科相談 予約制 子育て家庭係 ☎ 540-2340 fax 540-3026**

対象者:未就学児、妊婦および産婦(出産後1年未満の人)
 内容:歯科医師による歯科健診、歯科相談・歯みがき等のアドバイス(妊産婦の人は歯科相談のみ)
 持ち物:母子健康手帳、歯ブラシ、タオル



●**ひとり親家庭に関する相談 子育て家庭支援担当 ☎ 540-2320 fax 540-3026**

児童扶養手当(所得制限あり)等のひとり親の相談を行っています。

助成・支援

●**子どもの医療費助成 給付担当 ☎ 540-2351 fax 540-2355**

申請方法や年齢制限、所得制限等詳細は給付担当にお問い合わせください。

小児医療費助成	
お子さんの医療費のうち、保険診療の自己負担分を助成します。	対象:0歳～中学3年生
ひとり親家庭等医療費助成(所得制限あり)	
母子・父子家庭等のひとり親家庭等の医療費のうち、保険診療の自己負担分を助成します。	

●**小学生の放課後の居場所 学校連携・子ども担当 ☎ 540-2212、2442 fax 540-2426**

小学校の施設を活用した「放課後キッズクラブ」と地域で運営されている「放課後児童クラブ(学童保育)」があります。開設時間や申込みは、各クラブへお問い合わせください。詳細は



●**子育てサポートシステム 港北区地域子育て支援拠点どりっぷ内**

港北区支部事務局 ☎ 547-6422 fax 540-7421

「子ども(生後57日～小学6年生)を預けたい人」、「子どもを預かれる人」が会員として登録し、自宅での預かりや保育施設の送迎等、地域ぐるみでの子育て支援を行っています。

高齢者の相談・支援 高齢者支援担当 ☎ 540-2327 fax 540-2396

福祉保健の専門職が福祉と保健に関する相談に応じています。
 ※区役所のほかに区内の地域ケアプラザ(4ページ)でもお受けします

リハビリ教室	脳血管疾患等で後遺症がある人に、疾病コントロールや再発予防、仲間づくり、生活圏の拡大等を目的とした心と体のリハビリ教室を行っています(おおむね40～64歳の人を対象です)。
もの忘れ相談 予約制	認知症等の不安のある本人やその家族が専門医に無料で相談できます。※診断・薬の処方とはできません。月1回(原則第3木曜日)
介護者のつらい	高齢者を介護している家族等が集まり、介護についての情報交換をしたり、介護者自身の健康について考えたりします。地域ケアプラザ等で開催しています。

高齢者の支援

介護予防	介護予防の取組の啓発やフレイル予防講演会を開催しています。地域ケアプラザでは介護予防に関する各種講座を行っています。
元気づくりステーション等	身近な場所で介護予防を目的とした体操・運動等を行っている活動グループです。区役所・地域ケアプラザにお問合せください。
わた史ノート(港北区版エンディングノート)	自分らしい生き方や自分の想いをまとめ、その想いを大切な人と分かち合い、繋いでいくためのノートです。
もしも手帳	もしもの時に備えて、元気うちに医療やケア等について自分の希望を伝えるための手帳です。

地域ケアプラザ、区役所等で配布