练马 育儿支援手册

本手册是为练马区即将分娩的人和育儿中的人制作，刊登了各种手续和咨询处等必要信息。敬请活用。

各项目的咨询处仅限带有OK标志的内容可受理外语（受理语言有限制）。其余为日语受理。请和会说日语的人一起咨询。

本手册的信息无特别说明时，为截至2021年4月1日的信息。内容可能会发生变更，敬请谅解。关于最新的信息，请浏览区主页或向各个担当咨询。

目录

- 练马育儿 MAP 2
- 孕期＆育儿日历 4

发现怀孕后 10
孕妇健康检查、母亲学习班、爸爸和妈妈的准备教室等

各种补助制度 12
分娩育儿一次性补助金、儿童津贴等

宝宝诞生后 19
必要手续
(出生申报、健康保险的加入等)

孩子的健康 20
你好宝宝访问、育儿营养齿科咨询、婴幼儿体检·健康咨询、预防接种等

育儿支援 28
产后护理事业、育儿支援帮扶人员事业等

希望托管孩子 30
- 希望每天托管 30
- 希望临时托管 33

想亲子一起玩耍・学习 40
育儿广场、儿童馆等

结交育儿伙伴 48

想咨询关于育儿和教育的事宜 50
- 育儿咨询 50
  儿童家庭支援中心、保健咨询所等
- 教育咨询 54
- 其他咨询 55

单亲家庭 56
儿童培育津贴(培育津贴)、儿童扶养津贴等

电话簿 60

其他咨询信息 80

紧急时的咨询联络处 86

受新型冠状病毒传染病的影响，区的部分服务、事业可能已中止或发生变更。
最新信息请查询区主页。

2021年5月发行

发行　练马区健康部健康推进课 练马区政府　TEL 03-3993-1111（总机）邮编 176-8501　练马区丰玉北 6-12-1