

子育てを 応援します



練馬区では、みなさんの出産直後の不安や負担を軽減し、育児をスムーズに始めていただくため、お子さん1人につき8枚の「子育てスタート応援券」を発行しています。

応援券は、「助産師ケア事業」、「産科医療機関実施事業」、「ファミリーサポート事業」、「乳幼児一時預かり事業」、「民設子育てのひろば一時預かり事業」、「保育園一時預かり事業」、「育児支援ヘルパー事業」、「子育て支援講座」にご利用いただけます。

ぜひ、みなさんの子育てにお役立てください。

もくじ

- 子育てスタート応援券について Q&A 1
- 応援券対象事業について
 - ① 助産師ケア事業 3
 - ② 産科医療機関実施事業 5
 - ③ ファミリーサポート事業 7
 - ④ 乳幼児一時預かり事業 9
 - ⑤ 民設子育てのひろば一時預かり事業 11
 - ⑥ 保育園一時預かり事業 13
 - ⑦ 育児支援ヘルパー事業 15
 - ⑧ 子育て支援講座 18
- 子育て支援施設について
 - 子育てのひろばのご案内 21
 - 子育て支援施設マップ 23

子育てスタート応援券ホームページはこちら 

応援券に記載されている有効期限内にご利用ください
(有効期限 お子さんが2歳になる月の末日まで)

子育てスタート応援券についてQ&A

Q1 子育てスタート応援券はどのようなサービスに利用できますか？

A1

子育てスタート応援券は、出産直後の不安や負担を軽減し、育児をスムーズに始めていただくために、お子さん1人につき8枚交付しています。乳房ケアや子どもの預かりサービス、家事支援やヨガなど、8つの事業に利用できます。

- ・乳房ケアや育児相談など…①助産師ケア事業、②産科医療機関実施事業
- ・子どもの一時的な預かり…③ファミリーサポート事業、④乳幼児一時預かり事業、⑤民設子育てのひろば一時預かり事業、⑥保育園一時預かり事業
- ・日常的な家事支援……………⑦育児支援ヘルパー事業
- ・ヨガやベビースイミング、リトミックなど……⑧子育て支援講座



Q2 応援券1枚で何時間利用することができますか？

A2

各事業によって異なります。各事業のページの事業名称の横に、応援券1枚で利用できる内容が記載されています。なお2,000円相当で利用可能な事業では、1回の利用につき応援券は1枚のみ利用可能になります。この場合、差額は現金でお支払いください。またおつりは出ないため、2,000円未満の利用の場合はその金額までとなります。

Q3 応援券はいつまで利用できますか？

A3

応援券は、お子さんが2歳になる月の末日まで利用できます（応援券に赤字で有効期限が記載されています）。利用する際は、実際にサービスを利用する日が有効期限内であることをご確認ください。



Q4 応援券をもらった記憶がありません。どうしたらもらえますか？

A4

- 応援券は以下の場合は、区から自動的にご自宅に郵送しています。
- ・練馬区で出生届を届け出した時
 - ・1歳未満で練馬区に転入した時
- ただし1歳以上で練馬区外から転入してきた場合は、交付申請が必要です。区HPからオンライン申請ができるので、下記QRコードからご確認ください。



子育てスタート
応援券事業の情報はこちらへ



Q5

応援券を紛失してしまいました。再発行できますか？

A5

1回に限り、未使用分を再発行できます。区HPからオンライン申請ができるので、QRコードからご確認ください。ご申請後、1～2週間程度でご自宅に郵送します。もし応援券をすぐにお使いになりたい場合は、直接在宅育児支援担当課までお越しいただければ発行ができます。事前に担当までお電話ください。(TEL：03-3993-1052)

Q6

子どもを預ける事業などで、兄弟姉妹の応援券でも利用できますか？

A6

利用できません。応援券の券面に記載のお子さんのみが利用できます。兄弟姉妹のうち、おひとり分の応援券を先に使い切ってしまうと、一部事業において応援券が不足する場合がありますので、**兄弟姉妹で均等にご使用いただく**等ご注意ください。

【例】双子(A、B)の応援券を均等に使用しなかった場合

- 5月 双子の保護者が助産師ケア事業などで8枚を使用
 <支払い>
 Aの応援券 8枚
- 8月 乳幼児一時預かり事業を、AとBが利用
 <支払い>
 A (残0枚) 応援券を全て使用しているため、現金で支払い
 B (残8枚) 応援券1枚を使用して支払い



※乳幼児一時預かり事業は、利用するお子さんの名前が記載された応援券のみ使用できます。**Bの応援券でA分の支払いはできませんので、ご注意ください。**

Q7

支払い時に応援券を持っていくのを忘れてしまいました。後日お渡しでも良いでしょうか？

A7

応援券での支払いは、利用日当日に行ってください。利用日に応援券を忘れてしまった場合は、現金でお支払いください。



Q8

応援券を追加で発行してもらえますか？

A8

追加での発行はできません。お子さん1人につき8枚の発行となります。

Q9

練馬区外へ引っ越した後も、応援券は利用できますか？

A9

区外へ引っ越した後は利用できません。区内転居の場合は、引き続き利用できます。

助産師ケア事業

1回の利用につき
応援券1枚のみ利用可能
(1枚2,000円相当)

助産師ケア事業とは

乳房ケア・授乳相談、育児相談、沐浴など、一部の施設では骨盤ケアを行います。

● 助産師による乳房ケア、育児相談など

実施場所	右ページ参照
内容	①外来ケア 4,000円～ ②出張ケア 5,000円～ ご自宅で受ける乳房ケアや育児相談、沐浴など



応援券の使い方



利用予約

直接、電話予約をしてください。助産所によって、料金が異なりますのでご確認ください。

利用当日

ご利用後に各助産師に応援券をお渡しください。
※差額は自己負担でお支払いください。



助産所一覧

No	助産師名	施設名	外来 ケア	出張 ケア	所在地	電話
1	井上 直子	井上助産所		●	桜台 1-2-12-101	090-6130-3099
2	白石 朗世	ふたば助産院母乳育児相談室	●	●	桜台 3-14-15 ルミエール 201	6914-7181
3	名嘉真 あけみ	なかま助産所まんまる～夢	●		豊玉上 2-27-2	6914-9365 090-2909-1192
4	正木 百合	百合助産院母乳育児相談室		●	練馬 1	090-9244-5603
5	濱田 梨花	Hug me 助産院		●	貫井 4	070-5541-0310
6	米山 玲	いつき助産所	●	●	向山 1-4-7	070-1338-0723
7	土屋 麻由美	麻の実助産所	●	●	中村南 1-35-12	3577-0100 090-1735-4047
8	島野 栄子	しふら助産院★		●	田柄 2	090-3818-3889
9	松井 真央	まるんこ助産院	●		春日町 3-12-13 1F	6320-9032
10	富田 未来	みらい助産所		●	春日町 6	070-7657-2534
11	佐々木 美幸	ぱお助産院	●	●	氷川台 4-51-5	6914-9938
12	真木 めい子	まどれ助産院母乳相談室	●		早宮 4-40-3	6280-7081
13	山田 博美	ピュア助産院★		●	谷原 3	090-6817-6341
14	熊井 亜矢子	熊井助産院		●	谷原 4	080-6084-3276
15	藪田 真紀子	やぶた助産院		●	石神井町 8	090-4746-2234
16	渡辺 愛	つむぎ助産所	●		石神井台 2-2-17	6913-4130
17	岸本 希美	あおい助産所		●	関町南 1	080-4633-8467
18	榎本 裕子	助産所ここまる★		●	関町南 3	080-5058-5509
19	山野 雪江	山野助産院★		●	大泉町 1	090-1541-4858
20	小池 綾子	あや助産所		●	大泉町 5	090-1734-8641
21	染川 明子	あすなる助産所		●	東大泉 7	070-6568-1115
22	江坂 まや	はるかぜの家★	●	●	杉並区西荻北 3-17-6 2F	6913-7590
23	河田 幸恵	こもれび助産院	●		杉並区荻窪 3-48-10-204	070-4488-5848
24	木村 恵子	しらすぎふれあい助産院★	●		中野区鷺宮 3-3-6-101	3339-5356
25	筋野 恵	ぱんだ助産院		●	板橋区徳丸	090-8026-0808
26	中野 あゆみ	はうおり助産院	●		板橋区成増 1-27-13-201	6780-1666
27	市川 奈津子	吉祥寺はな助産院	●		武蔵野市吉祥寺南町 1-11-11-505	0422-41-1108
28	江坂 まや	産前産後ケア助産院はるかぜ★	●		武蔵野市吉祥寺本町 2-12-5 3F	0422-29-3860
29	佐藤 亜紀子	るるん助産院	●		西東京市南町 4-13-1	042-452-5125
30	中村 由美子	ひばりが丘助産院	●	●	新座市栗原 5-1-3-501	042-430-2508

★ 骨盤ケア実施施設

① 助産師
ケア事業

② 産科医療
機関実施事業

③ ファミリー
サポート事業

④ 乳幼児
一時預かり事業

⑤ 子育ての
一時預かり事業

⑥ 保育園
一時預かり事業

⑦ 育児支援
ヘルパー事業

⑧ 子育て
支援講座

子育ての
ひろばのご案内

子育て支援
施設マップ

助産所一覧の
最新情報はこちらへ



産科医療機関実施事業

1回の利用につき
応援券1枚のみ利用可能
(1枚2,000円相当)

産科医療機関実施事業とは

産科医療機関で育児相談、母乳外来などを行います。



桜台マタニティクリニック ……産後育児相談外来

赤ちゃんの体重の変化をみながら、助産師が育児に対する不安や授乳について相談をお受けします。一人で悩まずお話ししてみませんか？



実施日時	水曜 午前もしくは午後	料 金	3,240円 (他院分娩の方は初回4,960円) (税抜) (30分)
------	-------------	-----	--

所在地	桜台4-32-8	予 約	TEL.3993-0402
-----	----------	-----	---------------

練馬総合病院 ……母乳外来

赤ちゃんの体重の増え方が心配、乳腺炎の疑いがある、卒乳についての相談など母乳(授乳)について困った時に受診できます。



実施日時	火～木曜 午前9時30分～午後3時30分	料 金	3,000円(他院分娩の方は6,000円) (税抜)
------	-------------------------	-----	-------------------------------

所在地	旭丘1-24-1	予 約	TEL.5988-2290
-----	----------	-----	---------------

扇内医院 ……母乳外来

育児に対しての悩みや分泌不良、母乳トラブルなどのご相談を承っています。



実施日時	金曜 午前10時30分～午後0時	料 金	4,000円 (他院分娩の方は初回6,000円) (税抜)
------	---------------------	-----	----------------------------------

所在地	中村3-4-18	予 約	TEL.3990-2111
-----	----------	-----	---------------

練馬光が丘病院 ……母乳外来、産後育児相談外来

①母乳外来…母乳育児・卒乳の相談や乳房マッサージケアを行います。
②産後育児相談外来…育児の悩み・産後の体調不良などの相談をお受けします。
〈対象〉生後6カ月まで



実施日時	①月・木曜 午前10時・11時 午後2時・3時 ②月～金曜 午後1時～午後2時 ※ホームページをご覧ください	料 金	① 4,000円 (税込) (他院分娩の方は5,000円) ② 3,000円 (税込)
------	---	-----	---

所在地	光が丘2-5-1	予 約	月～金曜 午後2時～午後4時30分 産婦人科外来 TEL.3979-3611
-----	----------	-----	---

久保田産婦人科病院 …母乳外来、産後育児相談外来、 ベビーマッサージ



- ①母乳外来（オケタニ式）…助産師が乳房マッサージや授乳相談を行います。
- ②産後育児相談外来…産後、助産師が育児に対する不安や授乳について相談をお受けします。
〈対象〉1歳未満
- ③インファントマッサージ…全4回コースのベビーマッサージです。
※4回分を1回目にお支払いください。
※利用できる応援券は1枚のみです。

実施日時	①月・火・水・金曜 午前中 木・土曜（不定期） ②水曜 午後 ③木曜 午後	料 金	①初診 5,000円・再診 3,500円（税込）（30分） ② 3,300円（税込）（20分） ③当院分娩の方は 6,600円 （他院分娩の方は 8,800円）（税込）（全4回分）
所在地	東大泉3-29-10	予 約	ホームページからWEB予約をご利用ください（他院分娩の方は応相談）

聖母病院 ……母乳相談



助産師が授乳相談や乳房マッサージを行います。小さな心配も気兼ねなくご相談ください（予約制）。

実施日時	月～金曜 午後2時～午後3時	料 金	4,000円（税込）
所在地	新宿区中落合2-5-1	予 約	TEL.6908-1717（予約センター）

大塚産婦人科小児科医院 ……母乳外来、各種講座



- ①育児おっぱい外来…母乳育児に関するご相談から、乳房マッサージ、授乳指導、搾乳指導を行います。
- ②骨盤ケア教室…骨盤セルフケアと過ごし方、トコちゃんベルトの装着方法や体操を行います。
- ③まるまるねんね教室…赤ちゃんの身体についてのお話。赤ちゃんが心地よく感じる抱っこの仕方について人形での体験やお子さんでの実践ができます。

実施日時	①水、金、土曜 ②、③医院待合設置の「月間予定表」がInstagramをご覧ください。	料 金	① 2,000円（税込）（20分）～ ②、③当院分娩の方は 2,500円（税込） 他院分娩の方は 4,000円（税込）
所在地	新座市片山1-16-3	予 約	ホームページの診療予約サイト（@ link）をご利用ください

応援券の使い方

利用予約	各機関によって予約方法が異なります。詳しくは各機関へお問い合わせください。
利用当日	ご利用後に各機関に応援券をお渡しください。 ※差額は自己負担でお支払いください。

産科医療機関の
最新情報はこちらへ



①助産師
ケア事業

②産科医療
機関実施事業

③ファミリ
サポート事業

④乳幼児
一時預かり事業

⑤民設
子育てのひろ
ば一時預かり
事業

⑥保育園
一時預かり
事業

⑦育児支援
ヘルパー事業

⑧子育て
支援講座

子育ての
ひろばのご案内

子育て支援
施設マップ

ファミリーサポート事業

応援券1枚で
1時間無料

ファミリーサポート事業とは

区内在住の援助会員が、利用者のお子さんを1対1でお預かりします。

対 象	生後58日～小学6年生
利 用 料 金	1時間800円（土・日曜、祝日、年末年始は1時間900円） ※令和8年4月1日現在の料金です。利用時は区ホームページで料金をご確認ください。
利用可能時間	午前7時～午後8時

援助会員ってどんな人？

区の講習会を修了した地域の方々（区民）です。ご自身の空いた時間を有償ボランティアとして提供し、みなさんの子育てを応援します。



応援券の使い方



利用申請

利用希望日の1週間前までに、ファミリーサポートセンターへ電話または区ホームページから電子申請をしてください。お子さんのことや援助内容についてお伺いします（5～10分程度）。

※利用希望日に援助会員が見つからない場合もあります。

【問 合 せ】 練馬区ファミリーサポートセンター TEL：3993-4100
【受付日時】 月～土曜 午前9時～午後5時
【場 所】 豊玉北5-18-12
地域子ども家庭支援センター練馬分室2階

事前のお顔合わせ

お子さんを預かる援助会員が見つかり、援助会員から直接電話がありますので、事前のお顔合わせの日時を決めてください。原則として、お顔合わせは保育する場所でお子さんと一緒に行います。

※同封の「お顔合わせ記録用紙」を記入のうえ、ご用意ください。

預かり当日

お預かり当日のお子さんの健康状態は大変重要です。「機嫌が悪い」、「便がいつもより柔らかい」、「鼻水が出る」など、必ずお伝えください。お預かり終了後に、援助会員に応援券をお渡しください。

【キャンセルについて】

利用予定日の前日の午後9時を過ぎてキャンセルする場合は、利用料金の1時間分（応援券1枚）のキャンセル料が発生します。



ファミリーサポートセンターより

●ファミサポホームをご利用ください!

「援助をお願いしたいけど、家に来てもらうのは・・・」「援助会員さんのお宅で何か壊しちゃったら・・・」。こうした心配にお応えするのがファミサポホームです。保健相談所の1室を利用してお子さんをお預かりします。

●利用上の注意

- ・家事のお手伝いはできません。お子さんの保育のみです。
- ・沐浴をさせることはできません。
- ・病気のお子さんのサポートや投薬はできません（保育園の緊急の引き取りにも対応できません）。
- ・ご家族が感染症に罹患している場合のお預かりはできません。
- ・冷凍母乳や手作り離乳食のお預かりはできません。
- ・車で送迎する援助はできません。
- ・警戒宣言など（大型台風・大地震）が発令された場合の援助はできません。

●応援券を使い終わったら

応援券8枚を利用した後、引き続きファミリーサポート事業を利用する場合は、利用会員登録（登録料・会費は無料）が必要です。

●電子申請に対応しています

利用会員登録や援助依頼の申込がよりスムーズになりました。ご活用ください。詳しくは、QRコードから区ホームページをご確認ください。

スマホで
簡単・便利!
24時間
いつでもOK!



**ファミリーサポート事業の利用
会員登録など詳しくはこちらへ**



乳幼児一時預かり事業

応援券1枚で
1単位無料
(3時間)



乳幼児一時預かり事業とは

リフレッシュなど理由を問わず、お子さんをお預かりします。

対 象	生後6か月～未就学児		
利 用 料 金	1単位（3時間）あたり	0歳児 2,000円	1歳児以上 1,500円
実 施 施 設	右ページ参照（施設によって預かり曜日・時間帯が異なります。）		

応援券の使い方



利 用 登 録

利用登録にあたり、親子面談（15～30分程度）を行います。利用施設に電話予約の上、お子さんと一緒にお越しください。

【必要書類】 ① 乳幼児医療証 ② 母子健康手帳

※面談の結果、ご利用になれない場合があります。

利 用 申 込

【事前受付】

パソコンやスマートフォンなどで乳幼児一時預かり事業予約管理システムより空き状況を確認し、予約してください。利用希望日の1か月前から希望日の前日の午後3時まで予約管理システムでお申し込みできます。

※予約管理システムの利用には、利用登録時にお渡しする世帯IDが必要です。

利用を希望する施設への電話でもお申込みいただけます。

【受付日時】 月～土曜 午前9時30分～午後5時

【当日受付】

利用希望日当日にお申込みください。予約方法等は区ホームページをご確認ください。

利 用 当 日

利用当日にお持ちいただくもの

- ① 必要枚数の応援券
- ② 着替一式
- ③ おむつ（ビニール袋、おしりふきなど）
- ④ その他（お弁当、おやつなど）

※詳しくはご利用のぴよぴよへお問い合わせください。

※すべての持ち物に必ずお名前をご記入ください。

【キャンセルについて】

利用予定日の前日の正午を過ぎてキャンセルする場合は、予約単位分のキャンセル料が発生します。キャンセル料は施設窓口でお支払いください。なお、応援券でのお支払いは、利用予定日から10日以内に限り利用でき、予約単位分の応援券が必要です。

乳幼児一時預かり事業実施施設一覧

施設名	所在地	電話番号	実施曜日	利用時間	定員
練馬びよびよ (一時預かり室)	練馬1-17-1 ココネリ4階	6758-0142		午前9時～正午 正午～午後3時 午後3時～午後6時	1単位 15名 うち、当日受枠 3名
光が丘びよびよ (一時預かり室)	光が丘2-9-6 光が丘区民セン ター6階	5997-7763	日～土曜		1単位 15名 うち、当日受枠 3名
貫井びよびよ	貫井3-25-15	3577-9823		午前10時～午後1時 午後1時～午後4時	1単位 6名※
大泉びよびよ	東大泉5-35-1	3925-6716	日・水曜		1単位 15名 うち、当日受枠 3名
関びよびよ (一時預かり室)	関町北1-21-15	5991-4711	日～土曜		1単位 15名 うち、当日受枠 3名

※貫井びよびよの当日受付は、定員に空きがある場合のみ受け付けます。

利用上の注意

- ①利用できるのは、1日2単位（最大6時間）まで、1か月20単位までです。（キャンセルした単位を含みます。）
- ②ひと月の間に、お子さんの体調不良以外の理由で4単位以上キャンセルをすると、翌々月の利用ができなくなります。



乳幼児一時預かり事業予約管理システムを利用してインターネット予約を行う場合はこちらへ



乳幼児一時預かり事業の情報はこちらへ



①助産師
ケア事業

②産科医療
機関実施事業

③ファミリ
サポート事業

④乳幼児
一時預かり事業

⑤民
設のひろ
ば事業

⑥保
育園
一時預
かり
事業

⑦育
児支
援
ハル
バー
事業

⑧子
育
て
支
援
講
座

子
育
て
の
ひ
ろ
ば
の
ご
案
内

子
育
て
支
援
マ
ッ
プ

民設子育てのひろば 一時預かり事業

1回の利用につき
応援券1枚のみ利用可能
(1枚2,000円相当)

民設子育てのひろば一時預かり事業とは

民設の子育てのひろばで、リフレッシュなど理由は問わずお子さんをお預かりします。

みんなのいえ小竹さくらんぼひろば



実施曜日	月～金	料金	1時間 1,200円
利用時間	午前9時30分～午後3時30分	電話番号	070-1295-1053
所在地	小竹町2-25-3		

土支田いすきあ



実施曜日	火～木	料金	1時間 1,200円
利用時間	午前10時～午後4時	電話番号	070-1300-5120
所在地	土支田3-18-23		

かるがも親子・氷川台



実施曜日	月・木・金	料金	1時間 1,200円
利用時間	午前10時～午後4時	電話番号	3934-5314
所在地	氷川台3-24-17 石野ビル1階		

千川バンビ



実施曜日	月～金	料金	1時間 1,000円
利用時間	午前10時～午後4時	電話番号	6807-0977
所在地	下石神井1-1-3		

あいあいあい石神井台

実施曜日	月～金	料金	1時間 1,400円
利用時間	午前10時～午後3時	電話番号	6767-2588
所在地	石神井台5-9-6		



あいあいあい南大泉

実施曜日	月～金	料金	1時間 1,400円
利用時間	午前10時～午後3時	電話番号	6750-7081
所在地	南大泉1-44-16		



あいあいあい東大泉

実施曜日	月～金	料金	1時間 1,400円
利用時間	午前10時～午後3時	電話番号	3924-3508
所在地	東大泉3-41-7 和田ビル201		



3丁目いすきあ

実施曜日	火・水・金	料金	1時間 1,200円
利用時間	午前10時～午後4時	電話番号	6755-6029
所在地	東大泉3-11-7		



応援券の使い方



利用予約	施設により予約方法が異なります。詳しくは施設へお問い合わせください。
利用当日	ご利用後に施設に応援券をお渡しください。 ※差額は自己負担でお支払いください。 ※2,000円未満の利用時間でもお釣りは出ません。



一時預かり実施民設子育てのひろばの最新情報はこちらへ



保育園一時預かり事業

1回の利用につき
応援券1枚のみ利用可能
(1枚2,000円相当)

保育園一時預かり事業とは

保護者の育児疲れ解消、急病や出産など様々な理由で一時的にお子さんを預けたいときに、保育園の専用保育室等でお預かりします。

利用には事前に各施設への登録が必要です。登録方法、利用方法や利用料金など詳細は、実施保育園にお問い合わせください。

※健康診断書の提出が必要な場合があります（健康診断書の費用は自己負担になります。）。

※利用希望日の空き状況等によっては、下記に記載の曜日・時間・利用年齢の受け入れができない場合があります。

※認可保育所などに在園していないお子さんが対象です。

(区) 豊玉第二保育園



実施曜日	月～金	利用時間	午前7時30分～午後6時30分		
利用年齢	生後100日～	利用料金		1歳未満児	1歳以上児
所在地	豊玉北6-17-9		4時間以内	2,000円	1,500円
電話番号	3992-3337 (専用)		8時間以内	4,500円	3,000円
			8時間超	6,000円	4,000円

(私) にじのいるか保育園氷川台



実施曜日	月～金	利用時間	午前9時～午後4時		
利用年齢	生後7ヶ月～	利用料金		0歳児	1～5歳児
所在地	羽沢3-26-3		半日(4時間)	2,800円	2,000円
電話番号	6914-5801		1日(7時間)	5,000円	3,500円

(私) まちの保育園小竹向原



実施曜日	月～金	利用時間	午前9時～午後4時		
利用年齢	1歳の誕生日の翌月1日～	利用料金	午前4時間半 (午前9時～午後1時30分)	6,000円	
所在地	小竹町2-40-5		午後2時間半 (午後1時30分～午後4時)	3,000円	
電話番号	6909-3201		1日(午前9時～午後4時)	6,000円	

予約、問い合わせはメール (kotake-ichiji@machihoiku.jp) でお願ひします

(私) アスク豊玉中保育園



実施曜日	月～金	利用時間	午前8時～午後6時		
利用年齢	1歳の誕生日～	利用料金		1、2歳児	3歳児以上
所在地	豊玉中1-2-7		1時間 (30分毎精算)	700円	500円
電話番号	3557-5755				

(私) どんぐり山保育園



実施曜日	月・水・金	利用時間	午前9時～午後5時		
利用年齢	生後2ヶ月～	利用料金	0～2歳児	3～5歳児	
所在地	春日町4-1-13		半日(4時間)	2,500円	1,500円
電話番号	3825-3561(専用)		1日(8時間)	4,500円	2,500円

(私) エンゼルベア石神井保育園



実施曜日	月～金	利用時間	午前9時～午後5時		
利用年齢	1歳の誕生日～	利用料金	0～2歳児	3歳児以上	
所在地	上石神井3-6-35		1時間	700円	600円
電話番号	6915-9779(専用)				

(私) ピジョンランド上石神井保育園



実施曜日	月～金	利用時間	午前9時～午後5時		
利用年齢	生後3ヶ月～	利用料金	4時間 未滿の利用	5時間 以上の利用	
所在地	上石神井2-11-9		1時間	800円	700円
電話番号	3928-1120				

(私) アスク関町北保育園



実施曜日	月～金	利用時間	午前9時～午後6時		
利用年齢	1歳の誕生日～	利用料金	1、2歳児	3歳児以上	
所在地	関町北4-35-14		1時間 (30分毎精算)	700円	500円
電話番号	5927-4681				

(私) 南大泉にじのいろ保育園



実施曜日	月～金	利用時間	午前9時～午後1時		
利用年齢	生後58日～2歳になる月の末日	利用料金	半日(4時間) 食事込み		3,000円
所在地	南大泉3-17-21				
電話番号	3925-8851				

応援券の使い方



利用予約

施設により予約方法が異なります。詳しくは施設へお問い合わせください。

利用当日

ご利用後に施設に応援券をお渡しくください。
※差額は自己負担でお支払いください。
※2,000円未滿の利用時間でもお釣りは出ません。

一時預かり実施保育園の
最新情報はこちらへ



応援券1枚で
1時間無料

育児支援ヘルパー事業



育児支援ヘルパー事業とは

ヘルパーが産前産後に家事支援等を必要とするご家庭で支援を行います。
応援券1枚で、1時間無料でご利用いただけます。応援券8枚を使用した後、引き続き育児支援ヘルパー事業を利用する場合は、利用申請が必要です。

対 象	妊娠期からお子さんが2歳になる月の末日までの方
利 用 料 金	1時間 1,000円 (税込) ※減免制度あり
利用上限時間	96時間 ※低体重児、切迫早産・切迫流産の診断を受けた場合などは104時間、多胎妊産婦の場合は120時間
利用可能日時	月～土曜 午前9時～午後6時 ※祝休日、年末年始は利用できません。 ※土曜日は一部の事業者のみ利用可能です。 ※一部事業者は午後5時までの利用となります。

依頼できる内容

● 日常的な食事の支度
(1回分 60分程度)



● 日常的な居室の掃除 (掃除機かけ等)

● お子さんの沐浴補助
(保護者が行う沐浴の準備片付け)

● 乳幼児健診等の付添い
(ヘルパーの交通費は利用者負担)



● 日常的な衣類の洗濯
(60分程度)



● 日常的な食材、生活必需品等の買い物

● お子さんの兄、姉の世話
(保護者が見守るところで)



● 授乳・おむつ交換
(保護者が見守るところで)
(対応可能事業者は事業者一覧参照)

- 家事支援については、「**日常的な範囲**」に限ります。日常的な範囲以外の利用 (大掃除・換気扇の掃除・窓ふき・ペットの世話など) はできません。
- 「買い物」と「付添い」以外はお子さんが暮らす家での支援です。
- 妊娠期は妊婦さんがいる自宅 (区内)、産後はお子さんがいる自宅 (区内) で利用できます。
(対象のお子さんが保育施設等に通われていて**自宅に不在の時間帯は利用できません**。)
- 保護者の方や同居するご家族が感染症に罹患している場合など、ヘルパーに感染の恐れがある場合は利用できません。

応援券の使い方



事業者の選択	お住まいの地域に対応した事業者を選び、直接電話等で依頼してください。電話は、平日（月～金曜）午前9時～午後5時の間にお願いします。依頼の際、事業者に「 練馬区育児支援ヘルパーを応援券で使いたい 」とお伝えください。
コーディネート	事業者が、派遣内容（日時・内容）のコーディネートを行います。母子健康手帳を提示してください。
ヘルパー派遣	コーディネートに基づいてヘルパーを派遣します。ご利用後にヘルパーに応援券をお渡しください。

【キャンセルについて】

利用予定日の前日（前日が土・日曜、祝日、年末年始にあたる場合は、その日以前の平日）の午後5時を過ぎてキャンセルする場合は、利用料金の1時間分（応援券1枚）のキャンセル料が発生します。また、連絡をしなかった場合は、区と事業者の契約金額（平日1時間3,200円（税込）・土曜日3,400円（税込））に利用予定時間に乗じた金額をお支払いいただきます。この場合は、応援券でのお支払いはできませんのでご注意ください。

育児支援ヘルパー事業 事業者一覧 (31社)

※予約状況によって利用できない場合があります。

No	事業者名	授乳 おむつ交換	土曜	6時まで 利用可	電話番号	対象地域（〒）			
						176 練馬	179 光が丘	177 石神井	178 大泉
1	ジョナエイブレイス	★	■		6869-6658	●	●	●	●
2	Approach（アプローチ）	★	■	▼	6260-8314	●	●	●	●
3	育児ねっと	★	■	▼	4500-8886	●	●	●	●
4	株式会社ベアーズ		■	▼	0120-552-445	●	●	●	●
5	株式会社 ss-consul 東京産後ケア事業部	★	■	▼	5050-4326	●	●	●	●
6	株式会社ベビーシッター TOKYO	★	■	▼	080-6239-2580	●	●	●	●
7	ル・アンジェ株式会社	★		▼	3477-1287	●	●	●	●
8	訪問介護 和みケア	★	■	▼	080-3086-6213	●	●	●	●
9	ハニークローバー株式会社	★	■	▼	050-5358-6038	●	●	●	●
10	ロータスクラブ	★		▼	5984-2622	●	●	●	●一部
11	ごはん DE ケア	★	■	▼	090-8688-6724	●	●	●	

★の付いている事業者は「授乳・おむつ交換」が行えます。 ■の付いている事業者は「土曜日の派遣」が可能です。
▼の付いている事業者は「午後6時まで」、付いていない事業者は「午後5時まで」利用可能です。

子育て
Q&A
スタート応援券

①助産師
ケア事業

②産科医療
機関実施事業

③ファミリ
サポート事業

④乳幼児
一時預かり事業

⑤民設
子育てのひろ
ば

⑥保育園
一時預かり事業

⑦育児支援
ヘルパー事業

⑧子育て
支援講座

子育ての
ひろばのご案内

子育て支援
施設マップ

※予約状況によって利用できない場合があります。

No	事業者名	授乳 おむつ交換	土曜	6時まで 利用可	電話番号	対象地域 (〒)			
						176	179	177	178
						練馬	光が丘	石神井	大泉
12	介護ケア・ワーカー緑が丘	★	■	▼	3978-5240		● 一部	●	●
13	ケアサポート ZERO	★		▼	5935-9128		●	●	●
14	早宮エンジニアリング	★		▼	3991-0147	● 一部	● 一部		
15	練馬キングスガーデン ホームヘルプサービス事業所	★	■		5399-6271	● 一部	● 一部		
16	福祉の森さくら介護センター	★	■	▼	090-8332-2850	●			
17	みんなのかいご	★	■	▼	5912-2720	●			
18	居宅同行援護事業所 エスエスピー	★		▼	080-8743-1138	●			
19	明日香	★		▼	6912-2125	●			
20	NPO アクト練馬ふるしき	★			5848-6768	● 一部			
21	ホームケアながさき	★		▼	5988-7377	● 一部			
22	ケアワーカー中ノ宮	★	■	▼	3999-7003		● 一部		
23	ハートケアサービス 練馬	★			5904-2281		● 一部		
24	NPO むすび	★			6904-3275		● 一部		
25	3丁目いすきあ	★	■	▼	070-1553-3400			●	●
26	NPO 法人アクト練馬たすけ あいワーカーズエブロン			▼	6915-9325			●	●
27	けんしんケアサービス	★			6913-2828			● 一部	●
28	ユーアイケアセンター	★		▼	6913-4937			●	
29	アデリーケア練馬事業所	★		▼	5923-7795			● 一部	
30	移動食堂あなはた	★			070-9135-1873			● 一部	
31	ケアプランニング結い				5933-2100				●

★の付いている事業者は「授乳・おむつ交換」が行えます。 ■の付いている事業者は「土曜日の派遣」が可能です。
▼の付いている事業者は「午後6時まで」、付いていない事業者は「午後5時まで」利用可能です。

事業者の
最新情報はこちらへ



育児支援ヘルパー事業の
情報はこちらへ



子育て支援講座

1回の利用につき
応援券1枚のみ利用可能
(1枚2,000円相当)

子育て支援講座とは

ヨガ、ピラティス、リトミック、ベブースイミングなどを行います。

助産所が実施する子育て支援講座

井上助産所

「産後ヨガ」など



実施日時	電話あるいはショートメールで ご確認ください	料 金	1,000円～2,000円(税込)
所在地	桜台1-2-12-101	電話番号	090-6130-3099

まんまる～夢母乳相談室

「育児講座」「離乳食講座」など



実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	2,000円(税込)～
所在地	豊玉上2-27-2	電話番号	6914-9365、090-2909-1192

つむぎ助産所

「リラックスピラティス」「抱っこひも講座」
※ピラティスは個別対応・子守りあり※いずれも2～3組の少人数制



実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	3,000円(税込)～4,000円(税込)
所在地	石神井台2-2-17	電話番号	6913-4130

産前産後ケア助産院はるかぜの家

「ベビーマッサージ」「育児講座」など



実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	2,000円(税込)～
所在地	杉並区西荻北3-17-6 2F	電話番号	6913-7590

しらさぎふれあい助産院

「だっことおんぶの練習会」「ベビーマッサージ」「ふれあいママ・サロン」



実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	1,000円～4,500円(税込)
所在地	中野区鷺宮3-3-6シュプール101	電話番号	3339-5356

産前産後ケア助産院はるかぜ

「産後ピラティス」など



実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	3,800円(税込)
所在地	武蔵野市吉祥寺本町2-12-5-3F	電話番号	0422-29-3860

①助産師
ケア事業

②産科医療
機関実施事業

③ファミリー
サポート事業

④乳幼児
一時預かり事業

⑤民設
子育てのひろば

⑥保育園
一時預かり事業

⑦育児支援
ヘルパー事業

⑧子育て
支援講座

子育ての
ひろばのご案内

子育て支援
施設マップ

民間事業者が実施する子育て支援講座

フィットネスクラブ ティップネス

「ベビースイミング」「ヨガ」「カラダほぐすYOGA」
「MAT PILATES」



練馬店



氷川台店



東武練馬店



大泉学園店

実施日時	ホームページをご覧くださいか、 お電話でお問合せください。	料 金	2,000円(税込)
実施場所	(練馬店) 練馬1-5-16 (氷川台店) 桜台3-34-2 (東武練馬店) 北町2-22-17 (大泉学園店) 東大泉1-27-14	電話番号	(練馬店) 5946-1351 (氷川台店) 5946-1251 (東武練馬店) 3559-3711 (大泉学園店) 3925-1811

スポーツクラブ ルネサンス

「親子ベビースイミング」「ヨガ」「ピラティス」



石神井公園24店



光が丘店



富士見台24店

実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	2,000円
実施場所	(石神井公園24店) 石神井町2-14-14 (光が丘店) 高松5-8-20 J.CITYビル1F (富士見台24店) 貫井3-12-33	電話番号	(石神井公園24店) 5910-3977 (光が丘店) 5372-4400 (富士見台24店) 5987-2433

ネリヨガ

「産後ママ向けヨガ(保育士見守り付)」「産後ピラティス」「ベビーマッサージ」



実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	1,000円～2,500円(税込)
実施場所	練馬1-20-3 2F 練馬4-19-7 1F 練馬1-18-23 1F 田柄3-6-20 栄町38-3 2F 石神井町2-32-14 東大泉6-34-45 2F	電話番号	080-3157-6048

collet (コレット)

①バランスボールエクササイズ ②ベビーマッサージ&ボールヨガ



実施日時	①毎週火曜日 ②毎週水曜日	料 金	2,000円～2,500円(税込)
実施場所	①東大泉1-35-6 ②中村南3-18-6	電話番号	090-7295-2999

conditioning salon Halema (コンディショニング サロン ハレマ)



理学療法士による ①「産後ママピラティス」(子連れOK &見守りあり)、
②「朝ヨガ」「ピラティス」、③「パーソナルピラティス」(子連れOK)

実施日時	①木曜午前 10 時 30 分～ ②木曜午前 9 時 20 分～、 日曜午前 8 時～/午前 9 時～ ③月～金曜	料 金	クラス：2,200 円 (税込) パーソナル：6,000 ～ 13,000 円 (税込)
実施場所	栄町38-3 2F	電話番号	ホームページからご予約ください

①助産師
ケア事業



②産科医療
機関実施事業

リムヨガ



「産後ヨガ&ベビヨガ(おやこヨガ)」「パーソナル(ヨガ・ピラティス)」「
その他ヨガ・ピラティス(子連れあり・なし)」

実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	クラス：2,000円(税込) パーソナル：8,000円(税込)
実施場所	高野台3-25-7 1F	電話番号	080-9719-0309

③ファミリー
サポート事業



④乳幼児
一時預かり事業



ポコアポコ音楽教室



「親子リトミック」 ※首すわり～1歳のベビークラス・1歳～2歳のリトルクラス

実施日時	ホームページをご覧ください	料 金	2,000円(税込)
実施場所	練馬1-18-23 1F	電話番号	5946-2166

⑤子育ての
ひろば



⑥保育園
一時預かり事業



応援券の使い方



利用予約	各事業者によって予約方法が異なります。詳しくは各事業者へお問い合わせください。
利用当日	ご利用後に各事業者に応援券をお渡しください。 ※差額は自己負担でお支払いください。 ※2,000円未満の講座でもお釣りは出ません。

⑦育児支援
ヘルパー事業



⑧子育て
支援講座



子育て支援講座の
最新情報はこちらへ



子育ての
ひろばのご案内

子育て支援
施設マップ

子育てのひろばのご案内

利用料は無料



子育てのひろば ぴよぴよ

親子で楽しく遊んだり、保護者同士の交流の場として開放しています。子育て相談もお受けしています。どうぞお気軽にお越しください。

施設名・所在地	電話番号	開室日							開室時間
		日	月	火	水	木	金	土	
練馬ぴよぴよ(ひろば室)★ (豊玉北5-18-12)	3993-8200	●	●	●	●	●	●	●	午前9時～午後4時
光が丘ぴよぴよ(ひろば室)★ (光が丘5-2-5-105)	3979-8101	●	●	●	●	●	●	●	午前9時～午後5時
貫井ぴよぴよ★ (貫井3-25-15)	3577-9823	—	●	●	●	—	●	●	
大泉ぴよぴよ★ (東大泉5-35-1)	3925-6716	—	●	●	—	●	●	●	午前9時～午後5時
関びよびよ(ひろば室)★ (石神井台4-5-1 都堂石神井台 四丁目アパート1号棟1階)	5903-8360	●	●	●	●	●	●	●	
西大泉ぴよぴよ (西大泉4-9-1)	5935-6886	—	●	●	●	●	●	●	午前10時～午後5時
光が丘児童館ぴよぴよ (光が丘1-3-1)	3975-7137	—	●	●	●	●	●	●	
北大泉児童館ぴよぴよ (大泉町4-15-15)	3921-4856	—	●	●	●	●	●	●	
田柄地区区民館ぴよぴよ (田柄3-28-13)	3926-4934	—	●	●	●	●	●	●	
春日町南地区区民館ぴよぴよ (春日町5-20-25)	3926-4974	—	●	●	●	●	●	●	
立野地区区民館ぴよぴよ (立野町15-42)	3928-6217	—	●	●	●	●	●	●	

★の付いている施設は祝日も開室しています。

外遊び型子育てのひろば おひさまぴよぴよ

公園の中で自然とふれあいながら親子で交流できる屋外の遊び場です。子育て相談もお受けしています。



実施曜日	実施場所	実施時間
月曜	区立豊玉公園(豊玉北6-8-3)	午前9時30分～午後1時30分
火曜	区立中村かしわ公園(中村1-17-1) 都立光が丘公園芝生広場南側(光が丘4-1-1)	
水曜	都立大泉中央公園(大泉学園町9-4-3) 区立井頭の森緑地(東大泉7-26-8)	
木曜	都立石神井公園(石神井台1-26-1) 都立城北中央公園(氷川台1-3-1)	
金曜	区立立野公園(立野町32-1) 都立光が丘公園芝生広場南側(光が丘4-1-1)	

※祝休日・春休み・夏休み・冬休みを除きます。

天候等による開催の有無についてはこちらへ



民設子育てのひろば

親子で楽しく遊んだり、保護者同士の交流の場として開放しています。子育て相談もお受けしています。講座等に参加される場合は費用がかかります。



施設名・所在地	電話番号	開室日							開室時間
		日	月	火	水	木	金	土	
さくらひろば (豊玉北1-12-3)	5999-0209	-	●	●	●	●	●	-	午前10時～午後4時
みんなのいえ 小竹さくらんぼひろば (小竹町2-25-3)	070-1295-1053	-	●	●	●	●	●	-	午前9時30分～ 午後3時30分
おやこのひろば tocotoco (中村南3-6-14)	070-8510-2115	-	●	●	-	●	●	●	午前10時～午後3時
かるがも親子の家 (北町2-21-5)	090-5777-0104	-	●	-	-	●	●	-	
かるがも親子・冰川台 (冰川台3-24-17石野ビル1階)	3934-5314	-	●	●	●	●	●	-	
平和台子育てひろば (早宮2-16-31クローブ平和台202)	6906-6166	-	●	●	●	●	●	●	午前10時～午後4時
土支田いすきあ (土支田3-18-23)	070-1300-5120	●	●	●	●	●	●	-	
こそだてのひろば ototoilo (上石神井2-26-9)	080-4686-6209	-	-	●	-	-	●	●	午前10時～午後3時
千川バンビ (下石神井1-1-3)	6807-0977	-	●	●	●	●	●	-	午前10時～午後4時
未来こどもランド すまいる石神井 (石神井町3-27-14)	3995-5575	-	●	●	●	●	●	-	
未来こどもランド すまいる高野台 (高野台3-12-9メゾン・サントロペ1階)	5923-7555	-	●	●	●	●	●	-	午前9時～午後2時
しろくまひろば (谷原5-16-38)	6913-3308	-	-	●	●	-	●	-	午前10時～午後3時
ろんろんのひろば (石神井台7-28-10)	080-9771-6060	★	-	-	●	●	●	●	午前10時～午後4時
あいあいあい石神井台 (石神井台5-9-6)	6767-2588	-	●	●	●	●	●	-	
あいあいあい南大泉 (南大泉1-44-16)	6750-7081	-	●	●	●	●	●	-	午前10時～午後3時
あいあいあい東大泉 (東大泉3-41-7和田ビル201)	3924-3508	-	●	●	●	●	●	-	
3丁目いすきあ (東大泉3-11-7)	6755-6029	●	●	●	●	●	●	-	午前10時～午後4時
大泉子育てのひろば わとと (大泉学園町7-13-17)	5935-7453	-	●	●	●	●	●	-	午前9時30分～ 午後3時30分

★第3日曜日のみ休室日。その週の火曜日は振替日として開室します。
※祝日は休室しています。また、施設の都合で開室日等がかわることがあります。
詳細は、各施設へお問い合わせください。



子育てのひろばの
情報はこちらへ



①助産師
ケア事業

②産科医療
機関実施事業

③ファミリ
サポート事業

④乳幼児
一時預かり事業

⑤民設
子育てのひろば
一時預かり事業

⑥保育園
一時預かり事業

⑦育児支援
ヘルパー事業

⑧子育て
支援講座

子育ての
ひろばのご案内

子育て支援
施設マップ

子育て支援施設 マップ





凡例

- 子ども家庭支援センター
- 保健相談所
- 子育てのひろばびよびよ
- 民設子育てのひろば
- 外遊び型子育てのひろば おひさまびよびよ

いろいろな子育て支援施設

■ 児童館
0~18歳未満のすべての児童が利用できる施設です。
午前中は主に乳幼児活動を行っています。

この他にも下記の施設があります。詳しくはホームページをご覧ください。

にこにこ
学童クラブの児童が利用しない午前中を開放している
広場です(夏休み・冬休み・春休みは休止します)。



子育ての相談はこちらへ

すくすくアドバイザー

子育てに関する「何でも相談」に応じ、必要に応じて関係機関に橋渡しを行います。

施設名	電話番号	受付日時
区役所子育て支援課	5984-1517	月～金曜 午前9時～午後5時
地域子ども家庭支援センター練馬	3948-2312	月～土曜 午前9時～午後5時
地域子ども家庭支援センター光が丘	6385-4167	
地域子ども家庭支援センター大泉	3925-6700	
地域子ども家庭支援センター関	6674-2082	

妊娠・子育て相談員

保健相談所の「妊娠・子育て相談員」が、妊娠・出産・子育てに関して、電話や来所などでの相談を受け付けています。

保健相談所	電話番号	所在地
豊玉保健相談所	3992-1188	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内
北保健相談所	3931-1347	北町6-35-7
光が丘保健相談所	5997-7722	光が丘2-9-6 光が丘区民センター1階
石神井保健相談所	3996-0634	石神井町7-3-28
大泉保健相談所	3921-0217	大泉学園町5-8-8
関保健相談所	3929-5381	関町東1-27-4

子育て支援情報は ココでチェック!



練馬区公式 ホームページ



お子さんの対象年齢ごとに
情報を分類してご案内しています。

ねりますくすくアプリ



お子さんの生年月日などをご登録いただくと、予防接種のスケジュール管理ができ、子育て支援情報も届きます。

練馬区立子ども家庭支援センター 公式X

地域子ども家庭支援センターや子育てのひろばびよびよなどのイベント情報や子育て支援情報を中心にポストしています。



ねりま子育て応援アプリ (ねりはぐ)



いつでも、どこでも、子育て情報の“知る・探す・申し込む”がスマートフォンから簡単にできるアプリです。

ねりこそ@なび



ねりこそ@なびは「ねりま子育てネットワーク」が子育て中のママたちと一緒に企画・制作・運営する子育て情報サイトです。子育て支援団体などが開催するイベントやママの取材記事など民間の子育て支援情報が充実しています。

お問い合わせ

在宅育児支援担当課 子育て事業係
TEL : 03-3993-1052

令和8年4月 改訂

