

問い合わせ先					
区	保健センター		こそだて インフォメーション ^{※1}	区保育・子育て支援センター (ちあふる) ^{※2}	
	住所	電話		住所	電話
中央	南3西11	511-7221	511-6399	南3西7	208-7961
北	北25西6	757-1181	757-2566	北25西3	757-5381
東	北10東7	711-3211	712-6331	北9東7	711-7807
白石	南郷通1南	862-1881	861-0345	南郷通1南	868-3160
厚別	厚別中央1の5	895-1881	895-2514	厚別中央1の6	887-8166
豊平	平岸6の10	822-2400	822-2474	月寒東1の4	851-2510
清田	平岡1の1	889-2400	889-2052	真栄2の1	883-3044
南	真駒内幸町1	581-5211	588-5411	真駒内幸町2	215-0183
西	琴似2の7	621-4241	641-6954	二十四軒3の5	613-7882
手稲	前田1の11	681-1211	681-1342	手稲本町3の2	681-3162

※1 中央、北、東、厚別、南、西は保健センター内、白石、豊平、清田は区役所(1ページ)内、手稲は区民センター(前田1の11)内

※2 施設名:中央は子育て支援総合センター、清田は認定こども園にじいろ

子育てには不安がつきもの——。
コロナ禍ということも加わって、子育てに関する心配や困り事が一層尽きないのではないのでしょうか。今回の特集では、安心して妊娠・出産・育児ができるよう、主に小さなお子さんがいる家庭が利用できるさまざまな施設やサービスを紹介します。
※新型コロナウイルス感染症の影響により利用を制限している場合があります

7ページ ちあふる



他の親は
どんなことで悩んで
いるんだろう

同じくらいの
年の子どもと
うまく遊べるかな

急な残業だ！
子どものお迎えを
お願いできる
人もいないし困った

ファミリー・サポート・センター事業



お迎えまで
本を読んで
待たせよう

6ページ

子育ての 不安や悩みを サポートします

妊娠したけど、
ちゃんとした親に
なれるかな…

ご自宅へ
伺いますね。
ご都合の良い日は
ありますか？

保健センター

出産に向けて
どんな準備を
したらよいですか…

保健師さんが
自宅に
来てくれるんだ。
順調に体重が
増えているかな

制度がたくさんあって
難しく感じるね

こそだてインフォメーション



6ページ

健診で定期的に子どもの成長を確認

乳幼児の健康診査

健診は子どもの健康状態などを定期的に確認し、相談する大切な機会です。医師や歯科医師、保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、心理士などが、子どもの病気の早期発見、発育や発達に合わせた保健指導のほか、育児の相談に応じています。

実施年月	健診内容
4 か月児	身体測定のほか栄養状態や股関節の開き具合などを確認します
10 か月児	現在集団での実施を見合わせており、自宅で発達状況を確認できる「10 か月児セルフチェック表」を送付します。心配事、相談事がある場合は、予約の上、健診を受けることができます
1 歳 6 か月児	身体測定のほか栄養状態や離乳の状況、目、耳、歯、口などに関する確認をします
3 歳児	身体測定のほか栄養状態や目、耳、歯、口などに関する確認をします
5 歳児	自宅で発達状況を確認できる「5歳児セルフチェック表」を送付します。心配事、相談事がある場合は、予約の上、健診や発達相談を受けることができます

子育てに関する動画を配信中

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、育児に関する教室が中止になっています。出産後の子どもの抱っこや沐浴、おむつ交換などの方法を自宅で学べるよう、助産師が動画で説明しています。



▲「赤ちゃんの入浴（沐浴）の方法」

育児に関する動画を配信しています

検索

※動画は公益財団法人 母子衛生研究会作成

家庭児童相談室

保健センターでは、乳幼児以外にも18歳未満の子どもの家庭環境、不登校、いじめなどについて電話相談や予約の上での面談を行っています。

利用時間 平日8時45分～17時15分

ひとり親家庭の相談窓口

ひとり親家庭支援センター（所在地 中央区大通西19社会福祉総合センター内）

ひとり親家庭を総合的に支援する施設です。離婚前の方も相談できます。

一般相談

専門のカウンセラーが生活の不安や悩み事について相談に応じます。

利用時間

平日12時～19時

土・日曜、祝・休日10時～17時

問い合わせ ☎631-3353

特別相談

弁護士や臨床心理士が予約制で相談に応じます。

利用時間

▶法律相談 第1～4水曜18時～20時

▶心療相談 第1日曜14時～16時

第3水曜18時～20時

予約・問い合わせ ☎631-3353

父子相談

父子家庭の専用相談窓口です。

利用時間

火曜・木曜12時～19時

（祝・休日の場合10時～17時）

土曜10時～17時

問い合わせ ☎632-7132

就業相談

就職や転職の相談に応じます。

利用時間

平日10時～19時

土・日曜、祝・休日10時～17時

問い合わせ ☎631-4257

上記のほか、各区保健センターでは生活全般について母子・婦人相談員が相談に応じます（平日9時45分～16時30分）。

親と子の健康をサポート

保健センター

保健センターでは、乳幼児の健康診査を行うとともに、妊婦や乳幼児の健康に関するさまざまな相談に応じています。妊娠から出産、育児で困ったときには、窓口や電話だけでなく、保健師や助産師が自宅に訪問することも可能です。

利用時間 平日8時45分～17時15分

こんな不安や悩みの声があります

- ・出産後の生活のイメージがつかなくて不安
- ・出産に向けてどんな準備をすればよいか
- ・沐浴はどうすればよいか
- ・順調に体重が増えているか心配
- ・思っていたよりも赤ちゃんが泣いて戸惑う
- ・上の子が赤ちゃん返りして、どう接したらよいか

出産前後や育児などの心配事を一人で、もしくは家族の中だけで抱え込んでしまうと、不安が増してしまうことがあるように感じます。話をすることでスッキリすることもありますよ。全てがすぐに解決するわけではありませんが、絡まった結び目をほぐすようなお手伝いを私たちができればと考えています。

保健師に
お話を聞きました

西保健センター
健康・子ども課 曾根職員



妊娠したときの不安を軽減



母子健康手帳をお渡しするときに保健師や母子保健相談員が一人一人と面談し、さまざまな相談に応じています。初めて妊娠した方には妊娠中に保健師や助産師が自宅を訪問。妊娠や出産、育児への思いを聞き、心や体の悩みへのアドバイスをしています。また、出産後の生活のイメージがつかず不安な方には、家族や生活の状況などに応じて、育児に必要な準備や手続き、制度などをお伝えしています。

出産後も保健師や助産師が自宅へ訪問

生後4か月までの赤ちゃんがいる家庭を、保健師や助産師が訪問。お母さんの健康状態を確認するとともに、専門的な視点から子どもの発達段階に応じた助言や、利用できるサービスを紹介しています。訪問を通じて、子どもの成長と一緒に喜んだり不安を解消したりして、子育てする時間を少しでも穏やかに過ごせるようお手伝いをしています。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況に応じて中止する場合があります



子育てする方の交流拠点

区保育・子育て支援センター（ちあふる）

0歳から就学前の子どもや家族、これから親になる方が自由に集い交流できる「子育てサロン」を常設しています。保育士に子育ての相談ができるほか、絵本や子育てに関する本の貸し出しもしています。

利用時間 月曜～土曜9時～17時（日曜、祝・休日を除く）。子育て支援総合センターは毎日開催

保育士に
お話を聞きました
ちあふる・みなみ
山田職員

お子さんと遊びながら相談できるのがちあふるの特長です。子育ての悩みはそれぞれ違いますが、例えば他の子どもとうまく遊べるのか心配であるとか、イヤイヤ期をどう乗り切ったらよいといった相談を受けることが多いですね。お子さんとおでかけ場所の一つとして、ちあふるをぜひご利用ください。

ちあふる・みなみを
利用している方に
お話を聞きました

子どもが遊べる場所をインターネットで調べている中でちあふるを知り、週に2回ほど利用しています。ここに来ると保育士の方に育児で分からないことを聞いたり、その日に会った方と情報交換できたりするのがいいですね。屋内だけではなく夏はプール、冬は雪山など、屋外でも遊べる場所が多いことも魅力です！

後藤さんご家族

子育てサロン

NPO団体や地域が主体となって運営するもののほか児童会館内にあるものなど、さまざまな子育てサロンがあります。詳しくはホームページでご確認ください。

さっぽろ子育て情報サイト 検索

子育てに関する情報を動画で公開

子育てのアドバイスや家事、遊びなど、子どもと自宅で楽しく過ごすためのアイデアを動画でお届けしています。

動画で伝えるスマイルアイデア 検索

誰もが安心して 子育てができるまちへ

頼れる人が周りにいない、仕事と家庭を両立させたいなど、子育てを取り巻く環境は人それぞれです。子育ての中で感じる不安や悩み事はささいなことでもまずはご相談ください。専門的な視点から解決できるよう支援します。

「子育てガイド」を配布しています

就学前の子どもを育てている方向けに、相談窓口やおでかけスポットのほか、保育施設、各種助成・手当などをまとめた冊子です。

配布場所 こそだてインフォメーション、ちあふる、子育て支援総合センター など



さっぽろ子育てガイド 検索

子育てのサービスや地域の情報を紹介

こそだてインフォメーション

このマークが目印！



「自分に合った子育てのサービスはあるの？」「引越してきたばかりで、家の近くの親子で遊べる場所が分からない」といった、就学前の子育てに関するさまざまな悩みに応じた情報を提供しています。区役所や保健センターなどの中にあり、各種手続きや乳幼児健診の帰りに立ち寄りやすい場所です。

利用時間 平日8時45分～17時15分

子どもが遊べるスペースも併設



木を基調とした温かみのある空間です。子どもを近くで遊ばせながら、保育所や幼稚園、一時的な預かり先に関するパンフレット、子育てイベントの情報などを集められます。



窓口には私たち保育士が常駐していて、資料を見ながら必要な情報を紹介できますよ。コロナで遠くに住む家族に会えず、周りに相談できる人が少ないという方もいると思います。子育て全般の困り事もお聞きしていますので、気軽にご相談ください。

保育士に
お話を聞きました
東区こそだてインフォメーション
三浦職員

いざというときにお子さんを預かる

ファミリー・サポート・センター事業

子育ての援助を受けたい方と援助したい方の双方が事前に会員登録することで利用できる、2つの取り組みがあります。必要ときに、会員の家で小学6年までの子どもを預かります。預けるための説明会は下記の通りです。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、会員が不足し、会員同士がつながりにくい場合があります

	事業の内容	各事業個別の説明会	一度に登録できる説明会
子育て サポート センター	日常的な預かり ・保育所などへの送迎 ・放課後や児童クラブの後 ・冠婚葬祭や親の病気のとき ・親のリフレッシュのとき など	会場同センター （中央区大通西19社会福祉総合センター内 ☎623-2415） 日時 第2・第4土曜9時30分～10時30分。前日16時までに予約	会場 各区こそだてインフォメーション 日時 平日11時、14時。 当日開始時間前に直接会場へ。各回50分程度
こども緊急 サポート ネットワーク	病気・緊急時の預かり ・子どもの急病で保育所に預けられないとき ・急な残業や出張のとき など	会場同ネットワーク （西区二十四軒1の4二十四軒ターミナルビル内 ☎621-6626） 日時 事前に予約した日時	