



すこやか子育て応援隊

～あなたの出産・子育て応援します～

全ての子育て家庭に、妊娠期から子育て期にわたって切れ目なく継続した支援を行います。妊婦や乳幼児、保護者の心身の健康の保持・促進を図るとともに、職場への復帰準備や生活リズムの作り方、日常的な遊び方など、身近な相談を通じて孤立感や負担感を解消して、子どもを産みやすく、子育てしやすい環境づくりを行います。

【担当課】 育成課 ☎5654 - 8293

開始時期 10月1日(木)から

対象 全ての妊産婦、子育て期の家庭

いつでも気軽に相談できる

妊娠・子育て相談窓口を開設します

8カ所の子育て支援拠点施設に勤務する保健師や助産師、看護師などが、保育士と連携しながら、妊娠期から子育て期にわたるさまざまなニーズに幅広く対応できる相談窓口です。

母子健康手帳の交付も行います。

子育て支援拠点施設	所在地	電話番号	受付時間
小菅児童館	小菅2-19-13	3604-2645	毎日 午前10時～午後6時
児童会館	西新小岩4-33-2	5698-1700	第2日曜日、年末年始は休館です。
南新宿児童館	新宿1-23-4	5699-1333	
渋江児童館	東四つ木2-15-11	5698-1702	
白鳥児童館	白鳥3-32-6	3602-3452	毎日 午前10時～午後6時
新水元児童館	東水元3-5-7	5699-1260	第4日曜日、年末年始は休館です。
細田児童館	細田4-19-8	5694-3254	
子ども総合センター 子育てひろば	青戸4-15-14 (健康プラザかつしか内)	6240-7591	土曜日 午前9時～午後5時 年末年始は休館です。

※従来の窓口(子育て支援窓口(区役所4階401番)・区民事務所・子ども総合センター母子保健係・保健センター)でも母子健康手帳は受け取ることができます。

妊娠後期訪問を実施します

妊娠28～36週に保健師や助産師が家庭を訪問し、心身の状態や家庭および生活の状況などに合わせた支援を行っていきます。ご希望の方は、子ども家庭支援課(☎3602 - 1387)へお問い合わせください。

出産のお祝い

平成27年4月1日以降に出産された家庭に対して、祝福と歓迎の気持ちを込めて、子育て家庭の負担軽減を図るとともに、ベビーカーやベビーベッド、子ども服などの子育て用品が購入できる「子育て応援券(1万円分)」を子ども1人につき1つ郵送でお贈りします。【問い合わせ】 地域保健課 ☎3602 - 1231

妊娠期から就学期前までの主なイメージ

は10月から新たに始まる事業です。

	妊娠期	誕生～1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	就学期前
手続きなど	妊娠届 面接機会の充実	出生届 出生通知票 児童手当 (乳)医療証など						
健診	妊婦健康診査 超音波検査			乳児健診 出産のお祝い			6カ月児健診 9カ月児健診 1歳6カ月児健診 すくすく歯科健診(1歳) すくすく歯科健診(2歳)	3歳児健診 5歳児健診
教室 妊婦・赤ちゃんグループ	ハローベビー教室 パパママ学級	こんにちは赤ちゃん訪問				育児学級		親子の歯育てすくすくクラブ(10カ月児) 育児グループ
妊婦後期訪問			2カ月児の会	3カ月児の会				
妊婦のお口の健康教室								
主な保育サービス								ショートステイ・ワイルドステイ 病後児保育 かつしかファミリーサポート 緊急一時保育・病児保育・休日保育 定期利用保育・一時保育・訪問型保育
相談	妊娠期から就学期前までの総合相談の実施							

いきいき元気講座

全24回

あなたの元気度をチェックして介護予防に
取り組んでみませんか。【担当課】 高齢者支援課 ☎5654 - 8597

区内在住65歳以上の方で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方へ年齢別に「65歳からのいきいき元気度チェック票」を順次送付します。

【期間】 次のいずれかから選択

▷11月～平成28年1月

▷平成28年1～3月

【定員】 各会場15人

【内容】 ストレッチ、有酸素運動、筋力向上トレーニング、口腔・栄養指導の他、認知症予防に効果があるレクリエーションなどを組み合わせたプログラム

【費用】 2,400円(別途、教材費などが掛かります)

【その他】 会場はお住まいの住所により決定します。

【申込方法】 該当する方に講座のご案内をします。チェック票に記入の上、お住まいの地域を担当する高齢者総合相談センターへご相談ください。

詳しくはお問い合わせください。

【日時・会場・申し込み・問い合わせ】 下表の通り

会場	日時	申し込み先の高齢者総合相談センター	電話番号
西水元地区センター (西水元5-3-1-101)	毎週月・金曜日 午前9時15分～11時50分	水元(水元1-26-20)	3826-2419
東急スポーツオアシス 金町店 (金町6-9-5)	毎週水・土曜日 午前9時30分～正午	新宿(新宿2-16-4) 金町(東金町1-36-1-108)	3826-8726 3826-5031
高砂団地第2集会所 (高砂4-2)	毎週火・木曜日 午前9時30分～正午	高砂(高砂3-27-12) 柴又(柴又1-47-7-102)	5889-8600 5876-9531
かつしかシンフォニーヒルズ (立石6-33-1)	毎週月・木曜日 午後1時30分～4時	青戸(青戸3-13-19) 亀有(亀有4-31-18-105)	5629-5719 6240-7630
旧小谷野小学校 (堀切4-60-1)	毎週水・金曜日 午後1時30分～4時	堀切(堀切2-66-17) お花茶屋(白鳥1-12-20-1F)	3697-7815 5671-2471
高齢者総合相談センター東四つ木 (東四つ木2-27-1)	毎週月・金曜日 午前9時30分～正午	東四つ木(東四つ木2-27-1) 立石(立石6-19-10-1F)	5698-2204 6657-6140
株式会社トーリツ本社 (東新小岩7-2-12)	毎週火・金曜日 午後1時30分～4時	奥戸(奥戸3-25-1) 新小岩(新小岩2-10-15-104)	5670-5212 5879-9328

住み慣れた地域で高齢者クラブの仲間と 楽しく充実したすてきな時間を過ごしましょう

区内には、おおむね60歳以上の区民の方30人以上で構成される「高齢者クラブ」が各地域にあります。

いつまでも住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けられるよう、地域の高齢者クラブにぜひご加入ください。

● 活動内容

▶ 社会奉仕活動

町内道路・学校・公園・寺社などの清掃、花壇の管理、児童の登下校時の見守り、福祉施設への手作り品の寄贈など

▶ 生きがい活動

カラオケ、レクダンス、史跡・施設見学会、地域史の学習、合唱、健康麻雀、パソコン教室、絵手紙、回想法など

▶ 健康づくり活動

ウォーキング、輪投げ、グラウンドゴルフ、ストレッチ体操、健康体操、筋トレ、脳トレ、サイクリングなど

▶ 友愛活動

一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問して話を聴く、簡単な家事援助、安否確認の一声運動など

▶ 地域福祉活動

福祉施設への定期的訪問、近隣の高齢者クラブ主催活動への招待、保育園・小学校などでの交流・伝承活動など



グラウンドゴルフで、みんな生き生き健康に!

楽しく素敵な時間を高齢者クラブで!

葛飾区高齢者クラブ連合会 会長 大久保輝行さん



現在、152クラブ約11,100人の会員が区内で活動しています。高齢者クラブでは、特に仲間づくりを重視していて、高齢者が孤立することなく地域で支え合うネットワークづくりの一端を担い、豊かな地域づくりに取り組んでいます。住み慣れた地域で、仲間とともに充実した時間を高齢者クラブで一緒に過ごしませんか。

【問い合わせ】 葛飾区高齢者クラブ連合会事務局 ☎5671 - 3088

【担当課】 高齢者支援課