

令和6年度版

板橋区

# すくすくカード メニューBook



## 保護者の皆様へ

このたびは、お子さまのご妊娠・ご誕生おめでとうございます

板橋区では、これからお子さまを育てる皆さまへ、板橋区のさまざまな子育て支援サービスなどにご利用いただける「すくすくカード」をお贈りしています。メニューBookに掲載されている各種サービスメニューを参考に、ぜひご活用ください。

**カードは再発行ができませんので、大切に保管してお使いください**

メニューBOOKは随時更新しています。最新のメニューは、板橋区ホームページをご覧ください。  
詳しくは  で検索してください。



(重要) かならずご確認ください。

## すくすくカードの有効期限について

**妊娠中から3歳のお誕生日の前日**までご利用頂けます。

令和3年4月1日以降に妊娠および出生(転入)されたお子さんには、こちらの「すくすくカード」(A4二つ折り仕様)が配付されています。

### (配付方法)

#### ○妊娠中の方

…妊娠届提出時に配付しています。

※母子健康手帳交付時にお渡しする「母と子の保健バッグ」に同封されています。

#### ○出生後に板橋区へ転入された方

…転入届提出後にご自宅宛に郵送していただきます。(届出をされてから2~3週間程度かかります)

**カード利用上の注意**

このカードは、板橋区に出生届を提出されたお子さんへお配付するものです。このカードは、出生届提出後、出生届提出日から1年以内の有効期間となります。有効期間満了後は、再度出生届を提出する必要があります。

このカードは、出生届提出後、出生届提出日から1年以内の有効期間となります。有効期間満了後は、再度出生届を提出する必要があります。

このカードは、出生届提出後、出生届提出日から1年以内の有効期間となります。有効期間満了後は、再度出生届を提出する必要があります。

**カード利用上の注意**

このカードは、出生届提出後、出生届提出日から1年以内の有効期間となります。有効期間満了後は、再度出生届を提出する必要があります。

このカードは、出生届提出後、出生届提出日から1年以内の有効期間となります。有効期間満了後は、再度出生届を提出する必要があります。

このカードは、出生届提出後、出生届提出日から1年以内の有効期間となります。有効期間満了後は、再度出生届を提出する必要があります。

(おもて)

**すくすくカードは、妊娠中から生まれたお子さまの3歳のお誕生日の前日までご利用できます**

◆各サービスがつかえます◆

出生届提出後、出生届提出日から1年以内の有効期間となります。有効期間満了後は、再度出生届を提出する必要があります。

**すくすくカードは、妊娠中から生まれたお子さまの3歳のお誕生日の前日までご利用できます**

◆各サービスがつかえます◆

出生届提出後、出生届提出日から1年以内の有効期間となります。有効期間満了後は、再度出生届を提出する必要があります。

(うら)

カードには「保護者様のお名前」と「お子さまの生年月日(または出産予定日)」をご記入ください。  
※未記入のものはご利用いただけません。

## ⓪注 意 事 項⓪

**すくすくカードは、お子さんお1人につき1回のみのお渡しです。  
再発行はできませんので、大切に保管してください。**

- 本券は金券ではありません。売買や譲渡はできません。
- 有効期限を過ぎた券は利用することができません。(事前申込制のサービスを利用する場合は、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のうえ、お申込みください。)
- 券を不正に使用したとき及び区が利用を不相当と認めた時は、利用の承認を取り消すとともに、使用したサービスに相当する費用を返還していただきます。なお、その場合は、すべての利用券を区に返納していただきます。
- メニューの内容に記載されている効果等については、それぞれの業者が謳っているものであり、その効果について区が保証するものではありません。
- ご利用にあたっては、すくすくカード裏面の利用上の注意をご覧ください。

**\*ぜひご活用いただき、有効期限までにご利用ください\***

## 😊多胎児(双子・三つ子)のお子さんを妊娠されている方へ😊

多胎児(双子・三つ子など)のお子さんを妊娠されている方については、お子さん1人につき1枚、すくすくカードがご利用いただけます。

多胎児(双子・三つ子のお子さん)の妊娠をされていることが分かりましたら、追加ですくすくカードをお渡しいたします。

該当される方は、下記までお問い合わせください。



【お問合せ先】  
板橋区子ども家庭部子育て支援課  
(板橋区板橋 2-66-1 板橋区役所南館3階)  
電話 03-3579-2475

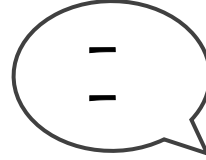


# 😊すくすくカードご利用のながれ😊



①メニューブックから  
利用したいメニューを選びます。

②利用したいメニューが決まったら  
申込みをします。



※申込み時にすくすく  
カードを利用すること  
をお伝えください。



※メニューによっては事前申込み（事前登録）が必要な場合がありますのでご確認ください。その場合はページに事前申込制の表記があります。

③すくすくカードを持ってお出かけします。



忘れずに！

※訪問型産後ケアや育児支援ヘルパーなどの在宅サービスについては、ご自宅で受けられます。

⑤これで完了です。  
あとは各自で希望した  
サービスを受けます。



※メニューによって利用対象者、利用できるお子さまの月齢、カードの利用枚数が異なりますので、よく選んでお使いください。

カードは自分で切り離さずに事業者へ渡してね！



④メニューを利用する時に、サービスを提供する事業者へすくすくカードを渡し、カード本体から必要枚数分の利用券を切り離してもらいます。  
※ご自分で切り離さないようにしてください！

メニューの一覧は、6ページ以降に載っています。ぜひご確認ください

Check !

## 😊よくある質問😊

Q すくすくカードはどこでもらえますか？

A 区へ妊娠届を提出された時に、母子健康手帳と一緒にお渡ししています。  
(母子健康手帳と一緒にお渡ししている「母と子の保健バッグ」に入っています。)  
お子さんが生まれた後に区内に転入された方については、転入届ご提出後から約2~3週間でご自宅宛に郵送されます。

Q すくすくカードは誰が使えますか？

A 保護者の方(ママ・パパ・祖父母等)に限りご使用できます。  
ただし、メニューによっては、ママに限り使用できるものもありますので、事前によくご確認ください。

Q すくすくカードを追加で発行してもらえますか？

A 追加で発行することはできません。お1人につき1枚かぎりです。  
また、再発行もできませんので失くさないよう大切に保管してください。




Q 利用券を全て使ってしまいましたが、もっと利用したいメニューがあります。

A 実費での利用を受け付けている場合もありますので、各事業者にお問合せください。





【お問合せ先】  
板橋区子ども家庭部子育て支援課  
板橋区板橋2-66-1  
板橋区役所南館3階  
電話 03-3579-2475

# 😊すくすくカードメニュー一覧😊

何に使う？	メニュー名・ 実施事業者など	対象月齢・内容等	ページ
 <b>家事につかう</b>	●育児支援ヘルパー	3歳未満まで <b>妊娠中OK</b>	8
	●訪問型産後ケア	産後1年以内 (沐浴指導は生後28日以内)	9
 <b>一時保育につかう</b>	●ファミリー・サポート・センター	生後43日から	10
	●保育園等の一時保育		
	◇赤塚保育園	各施設による ※掲載ページ参照	11
	◇向原保育園		
	◇こぶし保育園		
	◇陽光保育園		
	◇平和保育園		
	◇前野保育園		
	◇キッズタウンむかいほら保育園		
	◇おやこ舎“あやとり”		
●病児・病後児保育			
◇板橋区医師会病院	満1歳から	12	
◇帝京大学医学部附属病院			
◇キッズタウンむかいほら保育園			
<b>産前産後ケア・ 親子参加プログラム につかう</b> 	●スポーツクラブ <b>妊娠中OK</b> ※一部除く		
	◇セントラルウェルネスクラブときわ店	フィットネス体験	13
	◇セントラルフィットネスクラブ西台店	ベビースイミング（生後6か月から）	
	◇高島平スポーツスクール	ベビースイミング（生後6か月から）	14
	●ヨガセラピー		
	◇YogaSpace ヌアティ Mind	産後2か月以降のママ	15
	●ヨガ・ピラティス・バレエストレッチ		
	◇スタジオふたば	首すわりの赤ちゃんから	16
	●フラメンコ・フラダンス <b>妊娠中OK</b> <b>オンラインOK</b>		
	◇スタジオ mi-sa	首すわりの赤ちゃんから	17
●おくるみタッチケア・ベビーマッサージ・ファーストサイン ベビースキンケア・よもぎ蒸し <b>妊娠中OK</b> <b>オンラインOK</b> 一部除く			
◇ちひろの部屋	メニューにより異なる ※掲載ページ参照	18	

メニュー内容についての詳細は、各ページをご覧ください。

何につかう？	メニュー名・ 実施事業者など	対象月齢	ページ
<b>産前産後ケア・ 親子参加プログラム につかう</b> 	<b>◆英語 de ベビーマッサージ、サイン、親子 de 英会話</b>		<b>妊娠中OK</b>
	◇ SWEET HOME	メニューにより異なる ※掲載ページ参照	19
	<b>◆赤ちゃん食堂・おゆずり会・ママと「寝る子」の子育てひろば</b>		
	◇ neruco (ネルコ)	メニューにより異なる ※掲載ページ参照	20
	<b>◆お母さん、赤ちゃんのケア・育児相談・お母さんの休息場所「やすむ」</b>		
	子育てサロン ひだまり	メニューにより異なる ※掲載ページ参照	21
	<b>◆マッサージ</b>		
	ほうおり助産院	新生児から2歳未満の赤ちゃん和妈妈	22
	<b>◆はり・灸・マッサージ</b>		
	板橋区はりきゅうマッサージ師協会 に加盟している27治療院	はり・灸・マッサージ	23 24
<b>家族での お出かけにつかう</b> 	<b>◆赤ちゃんカフェ</b>		
	◇ café Guti オールウェイズ	ランチ・ケーキセットの提供など	25
	◇ CAFE DINING「NAKAJUKU」 (板橋区役所食堂)		25
	◇ やよいカフェ&バー		26
	<b>◆赤ちゃんひろば</b>		
	◇ 板橋明星幼稚園 Meisei 保育園	ひろばの利用 ランチ・離乳食の提供 など	27
	<b>◆区立施設の利用</b>		<b>妊娠中OK</b>
	◇ 区立体育館(5か所)	プール・トレーニングルーム利用	28
	◇ 熱帯環境植物館	温室・冷室・ミニ水族館などの見学	28
	◇ 区立美術館	展覧会の鑑賞 など	29
<b>◆イオンの子育て支援サービス</b>		<b>妊娠中OK</b>	
◇ イオンスタイル板橋	いたばし子育てWAONの発行	30	
◇ イオンスタイル板橋前野町			



# 育児支援ヘルパーの派遣

**事前登録制**

1時間につき利用券1枚



👶 妊娠中(プレママ)利用OK

妊娠中から出産直後の体力が戻っていない時期などの家事や、育児疲れ・育児不安を軽減するために、3歳未満の乳幼児のいる世帯を対象に育児支援ヘルパーを派遣し、家事援助・育児援助を行っています。

利用時間	月曜から日曜日 午前8時から午後7時まで (年末年始は除く) ※1日最長5時間まで	
サービス内容	☛家事援助	食事の下ごしらえ、近所への買い物、洗濯、ちょっとした掃除 など
	☛育児援助	沐浴の補助、授乳、健診等の付き添い、育児相談 など
	※いずれも保護者の留守中の援助はできません。	
利用対象	3歳未満のお子さんのいるご家庭	
ご利用方法	① <b>利用申込</b>	利用希望日の3営業日前までに、申込フォームにて申込(オンライン申請が難しい場合はご相談ください) ※土・日・祝・年末年始は日数に含みません
	② <b>派遣決定</b>	パソナライフケアから、申請者へ連絡
	③ <b>ヘルパー派遣</b>	ヘルパーが援助を実施
	④ <b>料金の支払い</b>	料金は利用時に支払い PayPay・LINEPay・またはすくすくカードを利用

※利用をキャンセルした場合には、別途キャンセル料が発生します。

※すくすくカードでキャンセル料のお支払いはできません。

☛登録・援助希望の相談については、下記にお問合せください。

**【問合せ】** ☎ 株式会社パソナライフケア

☎ 0120-022-177

受付時間：9：00～17：00(土日祝・年末年始を除く)

手早い家事と  
気遣いがありが  
たかったです。

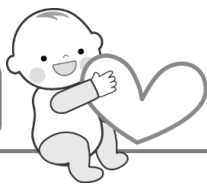




# 訪問型産後ケア事業

**事前申込制**

1回につき利用券1枚



産後のママが安心して子育てができるよう、母乳ケアや沐浴などについて、助産師がアドバイスします。

(※お申込みから訪問まで日数がかかりますのでご了承ください。)

<b>利用期間</b>	産後1年以内（沐浴指導は生後28日以内） ※日にちで数えます。日数の数え間違いにご注意ください。
<b>サービス 内 容</b>	♡ お母さんの身体的ケアや体調の相談
	♡ 乳房ケア、乳房トラブル(※)や授乳の相談
	♡ 沐浴(生後28日以内)おむつ替え、抱っこの方法など育児に関する相談
	♡ 赤ちゃんの体重や健康チェック、発育発達に関する相談
	♡ お母さんの育児不安などに関する相談 ※乳腺炎で発熱している場合など、治療を要する状態の場合は利用対象外となります
<b>ご注意</b>	● 訪問型産後ケア事業は5回まで利用可能です。(1回600円) 5回のうち2回まで、すくすくカードでのご利用ができます。 ※すくすくカード利用券1枚=1回分 ● お子様1人につき利用券が1枚必要となります。 ※双子のお子様の場合、それぞれのお子様に合わせてケアを行いますので、利用券が2枚必要となります。

**【問合せ・申込み先】** ☎各健康福祉センター

①板橋健康福祉センター	☎3579-2333
②上板橋健康福祉センター	☎3937-1041
③赤塚健康福祉センター	☎3979-0511
④志村健康福祉センター	☎3969-3836
⑤高島平健康福祉センター	☎3938-8621



# ファミリー・サポート・センター事業

**事前登録制**

1時間につき利用券1枚

育児の援助を行う「援助会員」と、育児の援助を受けたい「利用会員」の会員制で、短時間の保育を行います。「会員」の自宅での一時保育や保育園等への送迎を行います。

<p><b>利用対象児</b></p>	<p>出生後から12歳に達する日以降の最初の3月31日まで登録ができます。(利用は生後43日から12歳に達する日以後の最初の3月31日までです) ※すくすくカードご利用の場合は、3歳未満のお子さんが対象です。</p>
<p><b>サービス内容</b></p>	<p>①一時的な保育 ②保育園、幼稚園、小学校、あいキッズ等への送迎 ③保育園等の開始時間までの預かり (会員の自宅等で保育) ④保育園等の終了時間後の預かり (会員の自宅等で保育) ⑤その他、習い事への送迎など ※児童が病気の場合など、援助活動ができないことがあります。</p>
<p><b>ご利用方法</b></p>	<p>① <b>申込書・案内書の入手</b> ↓ <b>配布場所</b> 子育てサポート、区役所保育サービス課、CAP 'S児童館の各窓口にあります。 ※板橋区のホームページからも取得できます。</p> <p>② <b>申請書提出</b> ↓ 必要事項を記入し、子育てサポート、区役所保育サービス課、CAP 'S児童館のいずれかに提出、またはマイナポータル内のぴったりサービスで電子申請もできます。 郵送の場合は、子育てサポートまで提出してください。 ※申請者の本人確認資料(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等の写し)を添付してください。</p> <p>③ <b>登録完了</b> ↓ 手続完了後に、会員証と活動の注意や料金に関する説明書(「板橋区ファミリー・サポート利用会員のみなさまへ」)が郵送されます。</p> <p>④ <b>保育申込み</b> ↓ 保育を希望する日時が決まったら、子育てサポート(☎5944-2381)に電話で申込みをします。 ※すくすくカードを利用することを申込の際に伝えてください。 ※援助会員への依頼のため、1週間前までにはご連絡ください。</p> <p>⑤ <b>事前打合せ</b> ↓ 子育てサポートから援助会員を紹介され、実際の保育の前に事前打合せをします。</p> <p>⑥ <b>保育</b> ↓ ご近所の援助会員宅または自宅での保育になります。 保育園の送迎やちょっとした用事でも1時間から預けられます。</p>



**【問合せ先】** ☎子ども家庭総合支援センター子育てサポート ☎5944-2381

# 保育園の一時保育

**事前申込制**

1時間につき利用券1枚から2枚

育児疲れや急病、急用などの理由でお子さんを保育できないときに、一時保育を利用できます。利用できるのは下記の各保育園・施設です。

保育時間・利用料金は各保育園・施設によって異なります。必ず、すくすくカードを利用することを申込みの際にお伝えください。

**※詳しくは、各保育園・施設にお問合せください。**



1時間につき利用券1枚

区立認可保育園

施設名	住所	電話番号	対象児
① 赤塚保育園	赤塚6-30-1	3930-0128	6か月児から対象
② 向原保育園	向原1-18-5	3974-6388	6か月児から対象

私立認可保育園

施設名	住所	電話番号	対象児
こぶし保育園	坂下3-10-G-109	5916-0431	6か月児から対象
陽光保育園	大谷口上町23-1	3956-1068	1歳児から対象
平和保育園	富士見町13-6	3961-2420	1歳児から対象 ※事前面談あり
前野保育園	前野町4-6-7	3967-4644	10か月児から対象
キッズタウンむかいはら保育園	向原3-7-7	5917-0752	6か月児から対象

1時間につき利用券2枚

NPO法人 ※別途、初回登録の際に、登録料1,000円がかかります。

施設名	住所	電話番号	対象児
おやこ舎“あやとり”	前野町2-48-4	3968-1701	6か月児から対象

# 病児・病後児保育



**事前申込制**

お子さん1人1回につき利用券3枚

病気により安静が必要なため、保育園等に通園できないお子さんを、区の委託する「病児・病後児保育室」と「病後児保育室」でお預かりします。

利用対象児	満1歳～小学校就学前までのお子さん ※すくすくカードをご利用の場合は、3歳未満のおさんが対象です。		
サービス内容	病児・病後児保育	お子さんが病気の回復期、または回復期に至らない場合にあり、安静を要するため、集団保育等が困難な場合にお預かりします。	
	病後児保育	お子さんが病気の回復期にあり、安静を要するため、集団保育が困難な場合等にお預かりします。	
※お迎えサービスや食事（おやつ）を利用された場合は、別途実費が発生します。			
実施日時	月曜から金曜日	A.午前8時から午後5時50分まで B.午前8時から午後5時50分まで C.午前8時から午後6時まで (土・日・祝日、年末年始除く) ※夏季休業や感染症流行時はお休みになることがあります。	
実施場所	病児・病後児保育室		
	A) 板橋区医師会病院	高島平 3-12-6	☎3975-8155
	B) 帝京大学医学部附属病院	加賀 2-11-1	☎3964-9159
	病後児保育室		
	C) キッスタウンむかいほら保育園	向原 3-7-7	☎5917-0752
ご利用方法	<p>① 板橋区役所保育サービス課に登録申請書を提出します。(窓口/郵送/電子申請) ↓ (申込書類受領後、1週間程度かかります。) ※利用登録は、1歳になる誕生日の1か月前から可能です。</p> <p>② 保育サービス課より、登録番号が通知されます。</p> <p>③ 希望する施設へ利用の申込みをします。 ↓ 利用を希望する日の前日に電話で直接各施設に予約してください。(施設により受付時間が異なりますので、各施設の利用案内をご覧ください。) ※定員に空きがある場合は、当日でも受け付けます。 ※すくすくカードを利用することを申込の際にお伝えください。</p> <p>④ 当日、各施設でお子さんをお預かりします。 ↓ 当日用意するものについては、各施設の持物一覧表をご覧ください。</p>		

【お問合せ・登録受付窓口】☎板橋区役所保育サービス課（板橋区役所 南館3階㉓窓口）

■登録受付・登録についてのお問合せ ☎3579-2452

■業務全般についてのお問合せ ☎3579-2494



◇ スポーツクラブでの利用 ◇

**事前申込制**

ベビースイミングやフィットネス体験にご利用いただけます。直接、利用する店舗へお申込みください。

**セントラルウェルネスクラブときわ台店**

保護者1人1回につき利用券2枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

サービス内容	<p>●ベビースイミング(生後6か月から)</p> <p>ママ(または、パパ)と赤ちゃんが一緒に参加します。赤ちゃんのスキンシップを深め、赤ちゃんの心身の発達を促します。</p>
	<p>●フィットネス体験</p> <p>セントラルウェルネスクラブときわ台店を体験利用できます。 <u>(※保育は、ありません。)</u></p>
利用対象	ママ、パパ、赤ちゃん(生後6か月～)
営業時間	平日 9:00～22:30 土曜 10:00～20:00 日・祝 10:00～19:00
定休日	月曜日
電話番号	☎5914-4001
住所	板橋区前野町2-17-6
ホームページ	<a href="http://www.central.co.jp/club/tokiwadai/">http://www.central.co.jp/club/tokiwadai/</a>



**セントラルフィットネスクラブ西台店**

保護者1人1回につき利用券2枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

サービス内容	<p>●ベビースイミング(生後6か月～)</p> <p>ママ(または、パパ)と赤ちゃんが一緒に参加します。赤ちゃんのスキンシップを深め、赤ちゃんの心身の発達を促します</p>
	<p>●フィットネス体験</p> <p>セントラルフィットネスクラブ西台店を体験利用できます。 <u>(※保育は、ありません。)</u></p>
利用対象	ママ、パパ、赤ちゃん(生後6か月～)
営業時間	平日 8:00～22:30 土曜 9:00～20:30 日・祝 9:00～19:00
定休日	金曜日
電話番号	☎5392-4545
住所	板橋区蓮根3-7-10
ホームページ	<a href="http://www.central.co.jp/club/nishidai/">http://www.central.co.jp/club/nishidai/</a>





◇ スポーツクラブでの利用 ◇

## 高島平スポーツスクール

**事前申込制**

高島平スポーツスクールで、ベビースイミングをご利用いただけます。直接、高島平スポーツスクールにお申込みください。

保護者1人1回につき利用券1枚

※初回利用時、利用券は不要です。2回目から提出してください。

サービス内容	<p>●ベビースイミング(生後6か月から)</p> <p>ベビースイミングは、水という無重力状態の中で赤ちゃんの手足を動かし、身体の発育発達を促すと共に肌と肌の触れ合いによって、親と子のスキンシップの場となります。</p>
利用対象	<p>ママ、パパ、赤ちゃん(生後6か月から)</p> <p>※お子さま1人と保護者1人の組み合わせでお申込みください。</p>
日時	<p>火曜日(11:00~11:45)</p> <p>木曜日(11:00~11:45)</p> <p>土曜日(10:45~11:30)</p>
用意するもの	<p>保護者の方の水着・水泳帽子・タオル・オムツ</p> <p>※赤ちゃんの水着(ハーネス)は無料レンタルできます。</p>
定休日	月曜日
電話番号	☎3935-9531
住所	板橋区高島平2-23-3
ホームページ	<a href="http://www17.ocn.ne.jp/~tsportss/">http://www17.ocn.ne.jp/~tsportss/</a>
所在地	



♡ 産前産後ケア・親子参加プログラムにつかう

◇ 産後プログラム(ヨガ・ピラティス・フラダンスなど)の利用 ◇

# ヨガスペース シャンティMind

ヨガ未経験、体の硬い方でも安心してご参加頂けます。

保護者1人1回につき利用券3枚

**事前申込制**

サービス内容	<p>●<b>ヨガセラピー</b>(オンライン受講)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご自宅でオンライン(ZOOM)を利用してヨガセラピークラスにご参加頂けます。</li> <li>・産後のゆるんだママの体や骨盤を無理なく引き締めていきます。</li> <li>・ヨガセラピーは自律神経を整え、レッスン後は心身がすっきり軽くなります。</li> </ul> <p>*育児で疲れているママにお勧めのプログラムです。</p>
利用対象	産後2か月以降のママ(パパも一緒にご参加頂けます)
日時	<p><b>毎週火曜日 10:30~12:00</b></p> <p>*実施曜日・時間は変更になる場合があります。詳細はホームページをご覧ください。直接 Yoga Space シャンティ Mind にお申込みください。</p>
定休日	月曜日
電話番号	☎080-4407-9031
メール	yoga@shanti-mind.name
住所	板橋区小茂根1-9-5 サイスタジオ2階
ホームページ	<a href="http://www.shanti-mind.org/">http://www.shanti-mind.org/</a>

所在地





◇産後プログラム(ヨガ・ピラティス・フラダンスなど)の利用◇

## ◆◆ヨガ&ピラティス 板橋スタジオふたば

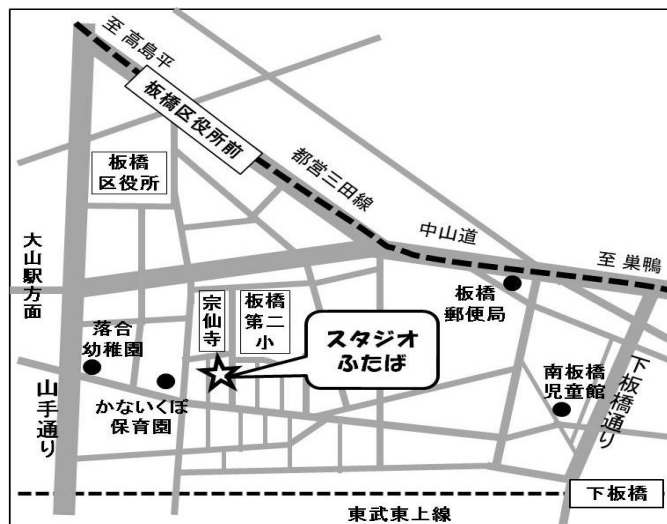
産後ママの体の引き締めや、ストレス解消が望めるプログラムです。 ※お申込みは、直接下記までご連絡ください。

**事前申込制**

初回体験レッスン：赤ちゃんとママ1組1回につき利用券2枚

サービス内容	◆◆ママヨガ、ママピラティス ママヨガでは、産後ママの体のケアを行うとともに、赤ちゃんとのふれあいも楽しめます。
利用対象	ママ、赤ちゃん(0歳(首すわり)から)
日時	◆ママヨガ(60分) 木曜日11:30~ (変更の場合もございます。) ◆ママピラティス(60分) 月1回火曜日13:30~ *開催日は月ごとに変わる場合もございます。詳細はホームページでスタジオのスケジュールをご参照ください。
定休日	不定休
電話番号	☎3964-7690
メール	<a href="mailto:itabashi@s-futaba.biz">itabashi@s-futaba.biz</a> LINEID: yogafutaba
住所	板橋区板橋2-24-9 地下1階 スタジオふたば
ホームページ	<a href="http://s-futaba.biz">http://s-futaba.biz</a>

所在地







◇産後プログラム(ヨガ・ピラティス・フラダンスなど)の利用◇

ミ ー サ  
 ● スタジオ mi-sa

事前申込制

ママの産後のリフレッシュとして、フラメンコ・フラダンスを体験できます。  
 首すわりの赤ちゃんから一緒に来る事ができます。毎回定員に限りがありますので、必ず  
 事前にお電話またはメールでお申込み下さい。  
 (※参加希望日の2日前までにご予約をお願いします。)  
 詳細については、お申込みの際にお伝えいたします。

ママ1人1回につき利用券2枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

👤 オンライン利用OK

<p>サービス内容</p>	<p>●フラダンス                  ゆったりとした動きのフラダンスを体験できます。産後ママの体の引締め効果                  があります。フラダンスのお花やレイを身につけて、スカートをはいて「な                  りきりアロハ写真」をプレゼントします！(※ご希望の方は、予約時にお伝え下さい。)</p> <p>●フラメンコ                  スペインの情熱的な踊りを体験できます。迫力のある音楽やリズムに触れ、非                  日常的な世界をお楽しみいただけます。貸出し用のフラメンコ小物やスカート                  をはいて「なりきりフラメンコ写真」をプレゼントします！                  (※ご希望の方は、予約時にお伝え下さい。)</p>	
<p>利用対象</p>	<p>ママ、祖母、赤ちゃん(首すわり～2歳未満)                  ※上のお子さんがある場合は、上の子も一緒に来ることができます。                  ※妊娠中の場合は、自己責任で体調が良い日にお越しください。</p>	
<p>用意するもの</p>	<p>動きやすい服装、靴下(汚れても大丈夫な物)、水分補給用のお水など                  ※フラダンス、フラメンコのスカートは無料貸出し有り</p>	
<p>日時</p>	<p>日程については、お電話またはメールでお問い合わせください。(随時実施)</p>	
<p>定休日</p>	<p>年中無休(年末年始を除く)</p>	
<p>電話番号</p>	<p>☎090-6025-1284 (熊澤)</p>	
<p>メール</p>	<p>info@studio-misa.com</p>	
<p>ホームページ</p>	<p><a href="https://studio-misa.com/">https://studio-misa.com/</a></p>	
<p>住所</p>	<p>板橋区板橋3-5-1 リビオタワー1階</p>	
<p>所在地</p>		

♡ 産前産後ケア・親子参加プログラムにつかう

◇ 産後プログラム(ベビーマッサージ・サインなど)の利用 ◇



# ちひろの部屋

## 事前申込制

『ちひろの部屋』では赤ちゃんの専門家が行うベビー教室と、産後ママ向けサロンメニューにご利用いただけます。ベビー教室はパパの参加も歓迎です。  
お申込みは、下記ホームページのお問合せフォームよりお申込みください。

お子さん 1 人 1 回につき利用券 2 枚から 3 枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

📱 オンライン利用OK

※妊娠中でのご利用の場合は、プレママさん 1 人 1 回利用につき利用券 2 枚または 3 枚のご利用となります。

ベビー教室																	
サービス内容	<b>A. おくるみタッチケア教室 (3枚)</b> [オーダー制] ※⑦の会場のみ おくるみの正しい巻き方とおくるみの上からのタッチケアをお伝えします。※別途指定おくるみが必要																
	<b>B. ベビーマッサージ教室 (3枚)</b> 専用オイルを使い、手技だけでなく効果もわかりやすくお伝えします。動く時期の赤ちゃんも歓迎！																
	<b>C. ファーストサイン教室 (2枚)</b> お話し前の赤ちゃんとしゃしゃでコミュニケーション。手遊びやすく使えるサインを実施。																
	<b>D. ベビースキンケア教室 (2枚)</b> ベビースキンケアセラピストが、ホームケアのコツを理論・実技共にわかりやすくお伝えします。																
サロ ン																	
	<b>E. よもぎ蒸し (2枚) [託児付き (別途実費)] ※⑦会場のみ</b> 産後の肥立ちに良いとされるよもぎ蒸しを体験できます。																
利用対象	プレママ(妊娠 16 週以降 全メニュー対象)、ママ & 3 歳未満のお子さん(※) (※A・E……生後 1 か月半くらいから、B～D……生後 2 か月くらいから) *パパも参加できます (別途実費)																
日時	📅 <u>日程・会場はホームページにてご確認ください。</u> *詳細はホームページをご参照ください。スケジュールにない日程・会場もご相談ください																
ホームページ	<a href="https://chihirosroom.com/">https://chihirosroom.com/</a> *『すくすくカード』アイコンより日程・会場をご確認ください。 *お問合せフォームより「 <u>すくすくカード利用</u> 」を選択し、お申込みください。																
電話番号	☎080-3493-4284 (お問合せのみ) *お申込みはホームページよりお願いします。																
所在地	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>実施会場</th> <th>所在地・備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① サイスタジオ</td> <td>小茂根 1-9-5 2階</td> </tr> <tr> <td>② ハートダイニングホール『スマイル』</td> <td>前野町 2-38-1</td> </tr> <tr> <td>③ 高島平区民館</td> <td>高島平 3-1 2-28</td> </tr> <tr> <td>④ 中板橋商店街会館</td> <td>中板橋 1 5-3</td> </tr> <tr> <td>⑤ 板橋区立文化会館</td> <td>大山東町 5 1-1</td> </tr> <tr> <td>⑥ 成増アクトホール</td> <td>成増 3-1 1-3-405</td> </tr> <tr> <td>⑦ ちひろの部屋 おうち教室</td> <td>お申込み時に詳細をお伝えします。 ※おくるみタッチケア・よもぎ蒸し可能</td> </tr> </tbody> </table>	実施会場	所在地・備考	① サイスタジオ	小茂根 1-9-5 2階	② ハートダイニングホール『スマイル』	前野町 2-38-1	③ 高島平区民館	高島平 3-1 2-28	④ 中板橋商店街会館	中板橋 1 5-3	⑤ 板橋区立文化会館	大山東町 5 1-1	⑥ 成増アクトホール	成増 3-1 1-3-405	⑦ ちひろの部屋 おうち教室	お申込み時に詳細をお伝えします。 ※おくるみタッチケア・よもぎ蒸し可能
	実施会場	所在地・備考															
	① サイスタジオ	小茂根 1-9-5 2階															
	② ハートダイニングホール『スマイル』	前野町 2-38-1															
	③ 高島平区民館	高島平 3-1 2-28															
	④ 中板橋商店街会館	中板橋 1 5-3															
	⑤ 板橋区立文化会館	大山東町 5 1-1															
	⑥ 成増アクトホール	成増 3-1 1-3-405															
⑦ ちひろの部屋 おうち教室	お申込み時に詳細をお伝えします。 ※おくるみタッチケア・よもぎ蒸し可能																
	*ランチ交流会付 (任意参加、実費ご負担)																



※ご予約後、各実施日の前営業日 15 時以降にキャンセルされた場合は、キャンセル料が発生しますのでご注意ください。



◇ 産後プログラム(ベビーマッサージ・サインなど)の利用 ◇

スイートホーム  
SWEET HOME

**事前申込制**

「英会話講師」兼「社団法人国際ホリスティックセラピー協会認定のチャイルドボディセラピスト」が行う「えいごdeベビーマッサージ」、「えいごdeサイン」、「おやこde英会話」を体験できます。

初回レッスン：お子さんとママ1組 利用券2枚

妊娠中(プレママ)利用OK

サービス内容	A. えいご de ベビーマッサージ *英語の歌を歌いながら、赤ちゃんに優しいオイルを使ったベビーマッサージです。						
	B. えいごdeサイン *赤ちゃんとも英語のサインを使ってコミュニケーションをとります。	C. おやこde英会話 *毎月テーマごとに、日常使える会話表現や読書きの学習法のフォニックスを学びます。					
利用対象	ママ、3歳未満のお子さん(※) ※A…妊娠中～はいはいまで ※B…妊娠中～2歳くらいまで ※C…あんよ～3歳くらいまで						
日時	<table border="0"> <tr> <td>A. えいご de ベビーマッサージ</td> <td rowspan="3">} 月・金曜日 10:00～10:40</td> </tr> <tr> <td>B. えいごdeサイン</td> </tr> <tr> <td>C. おやこde英会話</td> <td>月・金曜日 11:00～11:40</td> </tr> </table> <p>*実施日・時間については、月によって変更になる場合があります。お申込み・詳細はお問合せください。</p>		A. えいご de ベビーマッサージ	} 月・金曜日 10:00～10:40	B. えいごdeサイン	C. おやこde英会話	月・金曜日 11:00～11:40
A. えいご de ベビーマッサージ	} 月・金曜日 10:00～10:40						
B. えいごdeサイン							
C. おやこde英会話		月・金曜日 11:00～11:40					
用意するもの	*A…バスタオル1枚、防水シート1枚      *B～C…筆記用具						
定休日	不定休						
電話番号	☎070-6451-8113 (伊藤)						
メール	<a href="mailto:s.sweethome33@gmail.com">s.sweethome33@gmail.com</a>						
住所	蓮沼町37-4 (都営三田線本蓮沼駅徒歩6分)						
ホームページ	<a href="http://www.sweethome33.com">http://www.sweethome33.com</a>						
所在地							


☆ 産後プログラム(アートひろば・ダンスエクササイズなど)の利用 ☆

# neruco (ネルコ)

板橋区内の先輩ママパパ・保育士・理学療法士・産後ドゥーラが中心となって、プレママや赤ちゃん連れのママに楽しんでいただけるプログラムを実施しています。おしゃべりや交流タイムもあります。子育てが大変な時期を一緒に乗り越えましょう。

お子さん 1 人 1 回につき利用券 1 枚から

**事前申込制(一部)**

	内 容	
サービス 内 容	<b>A. 赤ちゃん食堂ねるこ(1枚) &lt;事前申込制&gt;</b> 0~1歳児親子のための子ども食堂です。ママには季節のお野菜とお出汁を使った身体に優しいお料理を、赤ちゃんには市販の離乳食をご提供しています。	
	<b>B. 子育て用品おゆずり会(1枚) &lt;申込不要&gt;</b> 地域の方が使わなくなった衣類/おもちゃ/絵本などをリユースする取り組みです。	
	<b>C. ママと「寝る子」の子育てひろば(2~4枚) &lt;事前申込制&gt;</b> 各回の開催日/内容はホームページでご確認ください。 「1歳までのゆる育児レッスン」「母乳セルフケアレッスン」 「首座りの頃までの赤ちゃんとの過ごし方」「子どもの命を守る応急救命」 など	
利用対象	ママ、パパ、赤ちゃん(妊娠中もご利用いただけます) Aは0~1歳の赤ちゃんが対象です。ごきょうだい同伴可	
日 時	A. 第1水曜日 10:30~11:30 B. 年4回開催 日程はホームページでご確認ください。 C. 不定期開催 日程はホームページでご確認ください。	
ホーム ページ	<a href="https://www.neruco.net/">https://www.neruco.net/</a>	
電話番号	☎ 050-3717-7069	
メール	✉ info@neruco.net	
所在地	実施会場	所在地
	① スムスピー級建築士事務所	小豆沢2-21-17-302
	② 東京都板橋福祉工場 ほか	高島平9-42-7
	③ シェアスペース向日葵 ほか	坂下2-15-14-3階

◇ 産後プログラム(ボディケア・相談・お母さんの休息)の利用 ◇

子育てサロン **ひだまり**

**事前申込制**

子育てサロン「ひだまり」はお母さんと赤ちゃんのためのデイケアセンターです。

保護者1人1回につき利用券2～4枚

サービス内容	<p>🌀お母さん・赤ちゃんのケア</p> <p>お母さんと赤ちゃんの心身のケアや育児サポート                  母体のケア…産後の体調回復、母乳ケア、生活のアドバイス                  赤ちゃんのケア…健康状態のチェック、体重・栄養</p>
	<p>🌀育児相談「はなす」</p> <p>経験豊かなスタッフ（助産師、看護師、保育士）が丁寧にお話をお伺いします。</p>
	<p>🌀お母さんの休息場所「やすむ」</p> <p>赤ちゃんをお預かりし、ゆっくり休息していただきます。</p>
利用対象	お母さん、赤ちゃん（0～6か月未満）
利用時間	月～金曜日 午前9：00～12：00、午後1：00～4：00
電話番号	☎03-6905-6877
メール	hidamari@ryokushinkai.com
住所	板橋区板橋4-62-5 板谷パークハイツ201号
ホームページ	<a href="https://ryokushinkai.com/hidamari">https://ryokushinkai.com/hidamari</a>
所在地	

◇ 産後プログラムの利用 ◇

# ♡ はうおり助産院

**事前申込制**

保育スタッフにお子さんを預けて、以下のリラクゼーションが受けられます。

ママ1人1回につき利用券2枚から4枚

	内 容
サービス 内 容	① 10分コース（2枚） 肩・頭のマッサージ（着衣）orハンドマッサージ(アロマオイル)
	② 15分コース（3枚） 肩・頭のマッサージ（着衣）orハンドマッサージ(アロマオイル)
	③ 20分コース（4枚） 背中orハンドorフットのアロマオイルマッサージ
	新生児から2歳未満の赤ちゃん和妈妈 ※パパ・おじいちゃんなど男性の方は入室できません。
日 時	月曜日～金曜日 9:00～16:00（祝日を除く）
ホーム ページ	<a href="https://hauoli-josanin.com">https://hauoli-josanin.com</a>
電話番号	☎ 03-6780-1666
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご予約はLINEでお願いいたします。（電話も可） （ホームページからLINEの友だち登録をお願いいたします）</li> <li>・キャンセルや変更は前日までにご連絡をお願いいたします。（LINE・留守電可）</li> <li>・託児ご利用の方はお子様に必要なオムツ等お持ちください。 （赤ちゃんのごきょうだいの託児は要相談）</li> <li>・授乳をする方は、はうおり助産院の待合室をご利用ください。</li> </ul>
実施場所	板橋区成増1-27-13山口ビル201 はうおり助産院 （東武東上線『成増』駅南口から徒歩3分） （地下鉄有楽町線・副都心線『地下鉄成増』駅4番出口から徒歩1分）

# ♡ はり・灸・マッサージ

**事前申込制**

1回につき利用券3枚

板橋区はりきゅうマッサージ師協会に加盟している治療院による「はり・灸・マッサージ」の施術です。施術時間は概ね20分間です。首・肩こり・神経痛・腰痛・疲労回復・冷え性など、様々な症状に効果があります。国家資格を有する施術師が施術します。

<b>利用案内</b>	各治療院に事前に「すくすくカードを利用する」旨をお話しいただき、電話で利用の予約をしてください。	
<b>サービス内容</b>	● はり	患部に痛みを感じない細い針を刺入して症状を緩和させる施術をします。
●各治療院によって施術内容が違います。必ず事前にご確認のうえご利用ください。	● きゅう	お灸などにより患部を温めて症状を緩和させる施術をします。
	● マッサージ	指圧、マッサージ、ストレッチなどで症状を緩和させる施術をします。
<b>ご利用にあたってのご注意</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各治療院で「すくすくカード利用メニュー（利用券3枚）」を施術いたします。施術内容は直接治療院にお問合せください。</li> <li>●治療院には、直接治療院に行って施術してもらう施設型のほか、自宅等に訪問してくれる「出張訪問型」があります。</li> <li>●施設型の治療院の中にはお子様同伴でご利用いただける治療院とお子様の同伴ができない治療院があります。</li> <li>●次ページの「治療院一覧」をご確認のうえ、利用のご予約をお願いいたします。</li> <li>●妊娠期間中にお申込みされる場合は、ご予約の際、「妊娠期間中」である旨をお話ください。</li> </ul>	

**【申込み先】** 各治療院（治療院一覧のとおり）

★はり・きゅう・マッサージ 治療院一覧

治療院名	所在地	電話番号（予約先）	は り	き ょ う	マ ッ サ ー ジ	お子様の 同伴
本多治療院	栄町21-4	03-3964-1771	○	○	○	○
愛和針灸院	本町28-3	03-5375-9542	○		○	×
こばやし鍼灸マッサージ院	板橋3-5-1-102	03-5375-4185	○	○	○	○
自然堂はりきゅう院	板橋1-8-8	080-4140-8989	○	○	○	×
中板橋駅前鍼灸治療院	中板橋26-15	03-5375-0600	○	○		○
純鍼庵	大山町39-7	090-2425-6650	○	○		×
しのはら鍼灸院大山院	大山町9-6	03-3554-7008	○	○	○	○
若葉マッサージ	幸町1-14-101	03-3958-4817	○	○	○	○
ちの指圧鍼灸院	小茂根2-2-18	03-3958-8207	○	○	○	×
櫻井鍼灸マッサージ	出張訪問型です	070-5542-8026	○	○	○	訪問型
平和はりきゅうマッサージ	出張訪問型です	080-3584-4141	○	○	○	訪問型
板橋治療院	志村1-34-17	03-5970-2728			○	○
岡部鍼灸院	前野町6-16-8	03-5994-5991	○	○		○
はり・きゅう・マッサージ院タナバ	常盤台2-2-3	03-5970-6337	○	○	○	○
しのはら鍼灸院	常盤台4-21-2	03-3559-0003	○	○	○	○
光徳マッサージ	徳丸3-11-16	03-3933-8740			○	×
指圧 和	赤塚1-36-7-103	03-6909-2785			○	○
アップル鍼灸堂	赤塚3-13-17	03-6785-1113	○	○		○
ミスノ鍼灸マッサージ院	赤塚3-1-1-101	03-6882-7051	○	○	○	○
健宝堂整骨院	高島平2-33-1-102	03-3550-6005	○	○	○	○
ときわ合-丁目はりきゅう院	常盤台1-19-13	03-3969-8187	○	○		×
鍼灸治療室アクシア	氷川町1-13カサビル1F	03-3962-3222	○	○	○	○
恩田治療院	大谷口上町37-11	03-3974-0610	○	○	○	×
センター指圧治療院	南常盤台1-26-21 出張訪問可	03-6909-5280			○	○
サンライズ指圧治療院	常盤台1-20-17 出張訪問可	03-6386-2103	○	○	○	○
はりきゅうマッサー ジ治療院さわやか	上板橋2-30-6	03-3559-9734	○	○	○	×
田村はり治療院	赤塚3-37-16カハツ103	03-6795-4189	○	○	○	○



♡ お出かけにつかう



## ◇赤ちゃんカフェの利用◇

◇「**赤ちゃんカフェ**」とは…オムツ替えスペースやミルクのお湯の提供が受けられるので、赤ちゃん連れでも気軽に立ち寄ることができるお店です。すくすくカード利用券を提出することにより、お食事やスイーツセット等のサービスを受けることができます。

※オムツ等のゴミはお持ち帰りください。

※原則店内でのお食事のご利用になりますが、事情によりやむを得ずお持帰りを希望される場合は、商品の性質上対応できないものもございますので、詳しくは各店舗にお問合わせください。

お食事1回につき利用券1枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

### カフェ グティ café Guti オールウェイズ (志村ふれあい館1階)

提供サービス	●ケーキセット(1枚) ケーキ各種のいずれかとお好きなドリンク
利用時間	10:00~11:30、13:30~16:00 火曜のみ 10:00~16:00
定休日	年末年始
電話番号	☎3960-5885
所在地	板橋区志村3-32-6 板橋区立志村ふれあい館1階 (都営三田線『志村三丁目』駅より徒歩5分)



お食事1回につき利用券1枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

### カフェ ダイニング ナカジュク CAFE DINING「NAKAJUKU」(板橋区役所1階)

提供サービス	●ケーキセット(1枚) お好きなケーキ1種(※ケーキの種類は季節によって異なります。) +ドリンク2杯付き
利用時間	8:30~11:00 13:00~15:45 ※11:00~13:00はランチタイムのため使用不可
定休日	土曜・日曜・祝日、年末年始
電話番号	☎6915-5066
所在地	板橋区板橋2-66-1 板橋区役所南館1階 (都営三田線『板橋区役所前』駅より直結)



\*オムツ替えや授乳の際は、板橋区役所内にある「赤ちゃんの駅」(1階北館、3階南館)がご利用できます。

♡ お出かけにつかう



## ◇赤ちゃんカフェの利用◇

◇**赤ちゃんカフェ**◇とは…オムツ替えスペースやミルクのお湯の提供が受けられるので、赤ちゃん連れでも気軽に立ち寄ることができるお店です。すすくカード利用券を提出することにより、お食事やスイーツセット等のサービスを受けることができます。

※オムツ等のゴミはお持ち帰りください。

※原則店内でのお食事のご利用になりますが、事情によりやむを得ずお持帰りを希望される場合は、商品の性質上対応できないものもございますので、詳しくは各店舗にお問合わせください。

お食事1回につき利用券1枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

## 🍴 やよいカフェ&バー

提供サービス

- 🍴 ケーキセット
- 🍴 サンドイッチ or 厚切りトーストセット
- 🍴 キッズセット

利用時間 9:00~23:00

定休日 火曜、第1・3日曜祝日定休

電話番号 ☎6320-9122

所在地 板橋区弥生町58-1  
(東武東上線『中板橋』駅より徒歩5分)



♡ お出かけにつかう

◇赤ちゃんひろばの利用◇



## 板橋明星幼稚園 Meisei 保育園

事前申込制

清潔・安全な幼稚園、保育園のお庭で遊びます。  
赤ちゃんを見守りながら、ママ友やスタッフと気兼ねなくおしゃべりができる場所です。「赤ちゃんの駅」に指定されているので、授乳やオムツ替えもできます。  
どなたでも赤ちゃんと一緒に遊ぶことができます。  
(お子さまの成長に不安があるママ・パパはスタッフにお声がけ下さい。専門家や子育て経験者からアドバイスをさせていただきます。)

お子さま 1 人につき利用券 1 枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

### サービス内容

●ひろばの利用(1枚)(保育園・幼稚園の園庭・ホール)  
お子さま 1 人につき利用券 1 枚でひろばのご利用ができます。  
ひろばの利用と乳児食(給食)のご利用ができます。  
※事前に電話予約が必要です。



### 利用対象

保護者(ママ、パパ、祖父母)、3歳未満のお子さん

### 日時

水曜日のみ 10:00~12:00 (祝日を除く)  
\*隣接の「板橋明星幼稚園」が休園の場合は利用できません。  
詳しくはお問合せ下さい。

### 定休日

月曜・火曜・木曜・金曜・土曜・日曜・祝日

### 電話番号

☎3961-4578

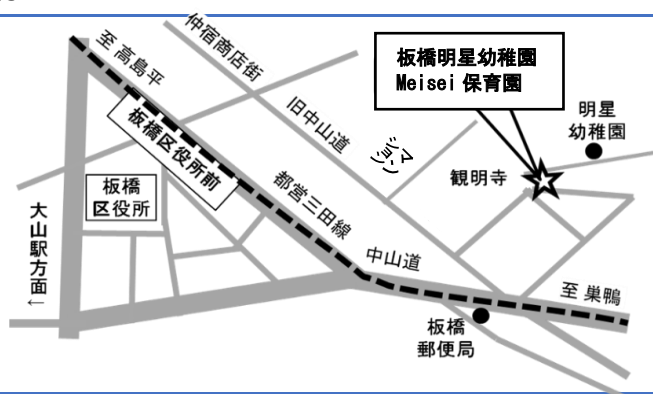
### ホームページ

<http://www.imeisei.ed.jp>

### 住所

板橋区板橋3-25-24

### 所在地





♡ お出かけにつかう

◇ 区立施設の利用 ◇


直接、各施設へお越しください。

※本人確認のため、母子健康手帳を拝見する場合があります。

## 区立体育館の利用

👶 妊娠中(プレママ)利用OK


保護者1人につきプールまたはトレーニングルーム利用時に利用券1枚

サービス内容	<b>●プール、トレーニングルームの利用</b> 区立体育施設（小豆沢・赤塚・植村記念加賀スポーツセンター・上板橋の各体育館、高島平温水プール）でプールまたはトレーニングルームを利用できます。		小豆沢体育館 
利用対象	保護者(ママ、パパ、祖父母)		
営業時間・定休日	*直接各施設へお問合せください。		
問合せ先	①小豆沢体育館	小豆沢3-1-1	☎3969-4166
	②赤塚体育館	赤塚5-6-1	☎3938-1966
	③植村記念加賀スポーツセンター	加賀1-10-5	☎3579-2626
	*令和3年9月1日にリニューアルオープンしました。(旧 東板橋体育館)		
	④上板橋体育館	桜川1-3-1	☎5399-6501
	⑤高島平温水プール	高島平8-28-1	☎3932-5348

## 熱帯環境植物館(ねったいかん)の利用

保護者1人につき利用券1枚

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

サービス内容	<b>●入館料の免除</b> 東南アジアなどの熱帯植物や、熱帯の海水魚・淡水魚・カメなどをご覧になれます。屋内なので、雨の日や寒い日でも暖かくお過ごしいただけます。	
利用対象	保護者(ママ、パパ、祖父母) ※未就学のお子さんは入館料無料	
営業時間	10:00~18:00(入館は17時30分まで)	
定休日	月曜日(祝日、または休日の場合は直後の平日)、年末年始	
電話番号	☎5920-1131	
住所	板橋区高島平8-29-2	
ホームページ	<a href="https://www.seibu-la.co.jp/nettaikan/">https://www.seibu-la.co.jp/nettaikan/</a>	
その他	*平日は喫茶室が休みのため、休憩室としてご利用できます。(平日の喫茶室は、お弁当等の持込みもできます。) *オムツ替えや授乳の際は、「赤ちゃんの駅」がご利用できます。 *令和3年4月20日よりリフレッシュオープンいたしました。	

直接、各施設へお越しください。

※本人確認のため、母子健康手帳を拝見する場合があります。

## 区立美術館展覧会の鑑賞

👶 妊娠中(プレママ)利用OK

区立美術館で開催する有料展覧会に利用できます。

※コロナウイルス感染拡大防止のため、会期を変更する場合があります。

保護者 1 人につき利用券 1 枚



### 展覧会

「シュルレアリスム宣言 100 年 シュルレアリスムと日本」	
期 間	令和6年3月2日(土)～令和6年4月14日(日)
内 容	20世紀最大の芸術運動「シュルレアリスム」。アンドレ・ブルトンの『シュルレアリスム宣言』の発表から100年を記念して行われる本展では、東郷青児、福沢一郎をはじめ、帝国美術学校、東京美術学校に通った画家たち、戦後に描かれた山下菊二らによるシュルレアリスムの影響を受けた作品を通して多様なイメージの展開をご紹介しますと同時に、彼らが生きた時代を振り返ります。
「2024 イタリア・ボローニャ国際絵本原画展」	
期 間	令和6年7月2日(火)～令和6年8月12日(月・祝)
内 容	今回で開催58回目を迎えるイタリア・ボローニャ市で毎年開催されている世界最大の規模を誇る絵本原画コンクール。世界中の新人イラストレーターの登竜門とされている国際コンクールの入選作品を展示します。板橋では44回目を迎えます。
「レオ・レオーニと仲間たち展」	
期 間	令和6年11月9日(土)～令和7年1月13日(月・祝)
内 容	レオ・レオーニ展は1997年に世界に先駆けて投函で企画開催し、さらに2020年にも開催し注目を集めました。こうした板橋区立美術館のレオーニ研究の活動が評価され、2019年に68点のレオーニ作品の寄贈がご遺族から当館に寄贈されています。今回はその寄贈作品も活用してレオーニと交流があったり影響を受けた画家たちの作品も含めて美術の歴史の中からレオーニ作品を展覧します。
「エド・イン・ブラック 江戸絵画に見る黒色(仮称)」	
期 間	令和7年3月8日(土)～令和7年4月13日(日)
内 容	色彩の中で「黒」は何にも染まらない特異な存在といえます。本展では、黒色に着目することで、江戸絵画の表現の豊かさとその魅力に迫ります。夜の情景を描いた作品や、一部の人に受容された黒を用いた特異な表現、北斎を中心とした版本挿絵などから、黒の多彩な世界をお楽しみ下さい。
利用対象	保護者(ママ、パパ、祖父母) ※未就学のお子さんは入館料無料
開館時間	9:30～17:00(入館は16時30分まで)
定休日	月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
電話番号	☎3979-3251 ※月曜日は休館日のため、お問合せに対応できません。
住所	板橋区赤塚5-34-27
ホームページ	<a href="https://www.city.itabashi.tokyo.jp/artmuseum/index.html">https://www.city.itabashi.tokyo.jp/artmuseum/index.html</a>



◇ イオンの子育て支援サービスの利用 ◇

## イオンスタイル(板橋・板橋前野町)

板橋区の「赤ちゃんの駅」や「子育て出張相談」でおなじみの、イオンスタイル板橋・イオンスタイル板橋前野町で「いたばし子育てWAON」の発行ができます。

普段のお買い物のほか、赤ちゃんの駅や子育て出張相談にお越しの際には、ぜひご活用ください。



👶 妊娠中(プレママ)利用OK

お子さん 1 人につき利用券 2 枚 ※お一家族につき 1 回限り有効です。

サービス内容	<p>● 「いたばし子育てWAON」の発行</p> <p>板橋区内のイオンスタイル(2か所)にて、すくすくカードのご利用で1,000WAONの付いた「いたばし子育てWAON」(発行手数料込み)を発行いたします。</p>
利用対象	保護者(ママ、パパ、祖父母)
問合せ先	<p>◇イオンスタイル板橋 (1階サービスカウンター)</p> <p>板橋区徳丸 2-6-1 ☎5398-3131 (受付時間9時~21時30分)</p>
	<p>◇イオンスタイル板橋前野町 (地下1階サービスカウンター)</p> <p>板橋区前野町 4-21-22 ☎5916-8080 (受付時間9時~21時30分)</p>
定休日	年中無休

## 事業のご案内



### ✿いたばし子育て情報ブック✿



板橋区の子育て事業などをまとめた冊子を妊娠届の提出時にお渡ししていますが、区ホームページからもご覧いただけます。



お問い合わせ先：板橋区子育て支援課  
TEL：03-3579-2475

### ✿赤ちゃんの駅✿

板橋区発祥の、「乳幼児を連れた方は誰でも」授乳やおむつ替えができる施設のことです。区内の児童館、保育園、幼稚園、健康福祉センター、民間商業施設など、約180カ所の施設に設置しております。



お問い合わせ先：板橋区子育て支援課  
TEL：03-3579-2475



### ✿子どもなんでも相談✿

0～18歳のお子さんについて、子育ての不安や悩み、困っていることや、わからないことなど子育てに関することであれば、なんでもご相談いただけます。



お問い合わせ先：子ども家庭総合支援センター  
・子どもなんでも相談  
TEL：0120-925-610 毎日24時間  
・子ども家庭相談  
TEL：03-5944-2373  
月～金曜日 9時～17時

### ✿いたばし子育て応援アプリ✿

『いたばし子育て応援アプリ』は、スマートフォン・タブレット端末・PCに対応したサービスで、妊産婦と子どもの健康データの記録・管理や予防接種のスケジュール管理、出産・育児に関するアドバイスの提供、離れた地域に住む祖父母など家族との共有機能や、区が配信する地域の情報をお知らせするなど、育児や仕事に忙しい母親や父親を助けてくれる便利な機能が充実しています。また、アプリを通して自治体職員とのオンライン相談日を確定し、当日はビデオ会議システムを利用して、オンラインで安心して相談できる「オンライン相談サービス」も提供しています。





## 産後お困りの時は…

産後お困りの時には、下記のサービスがお役に立ちます。ぜひご活用ください。

**🌸訪問型産後ケア事業** ☞詳しくはメニューBook(9ページ)参照  
育児のアドバイス・乳房の管理・沐浴指導を行います。

**🌸育児支援ヘルパー** ☞詳しくはメニューBook(8ページ)参照  
妊娠中(母子健康手帳の取得後)から家事援助・育児援助を行います。

**🌸ファミリー・サポート・センター**  
☞詳しくはメニューBook(10ページ)参照  
生後43日から一時保育等の育児援助を行います。

## その他のサービス

※こちらのサービスは、すくすくカード利用対象外(実費負担あり)ですのでご注意ください。

### 🌸乳児ショートステイ(宿泊型)

保護者の方が、病気や出産、出張などで、夜中にお子さん(生後43日~2歳未満)を一時的にみるできない場合に、年間14日まで、区が委託した乳児院でお預かりをいたします。

養育場所：中野区上鷲宮5-28-28

利用料金：1泊2,500円(減免制度あり)

利用申込：板橋区子ども家庭総合支援センター子育てサポート

TEL 03-5944-2381



### 🌸すくすくカードに関するお問合せ先🌸

#### 板橋区子ども家庭部子育て支援課

〒173-8501 板橋区板橋2-66-1

TEL：03-3579-2475 FAX：03-3579-2487

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kosodate/ninshin/ninshin/1031244.html>

