おひるね　2023～2024年度版

2023～2024年度版

子育て支援ハンドブック

おひるね

中野区子育てサイト
おひるね

中野区

子どもの具合が悪いとき 8
おでかけマップ 18
妊娠・出産 26
お子さんの健康 32
育児支援・家事支援 36
ひとり親家庭へのサポート 40
障害や発達に課題のあるお子さんへのサポート 44
保育園・幼稚園・小中学校・放課後の子どもの居場所 52
でかける・集いの場 65
相談したいときは 75

子育てカレンダー

※子どもの発達には個人差がありますので、目安としてご利用ください。
発達に不安を感じたら、すこやか福祉センター（P.6）へご相談ください。

	妊娠	出産	生後～３か月	４か月～12か月	１歳～３歳	４歳～６歳	小学生	中学生
赤ちゃんの発達			「アー」「ウー」などの声を出す 声を出して笑う	首がすわる 寝返り はいはいをする お座りをする ものをつかむ つかまり立ちをする	歩き始める 小さいものをつまむ 意味のある単語が出てくる ２語文が出てくる 言葉でのコミュニケーションができるようになる 友達と遊ぶようになる			
家事・育児	産前家事支援 ≫P.27 こんにちは赤ちゃん学級 ≫P.27 歯っぴいお食事講座 ≫P.27 かんがる一面接 ≫P.27		産後ケア事業 ≫P.28 こんにちは赤ちゃん訪問 ≫P.28 産後家事・育児支援事業 ≫P.28					
保育・教育			保育園 ≫P.52				小学校 ≫P.57 放課後の居場所 ≫P.59	中学校 ≫P.57
					幼稚園 ≫P.54			
健康・保健	妊婦健康診査・妊産婦歯科健康診査 ≫P.26		先天性代謝異常等検査等 ≫P.33 子ども医療費助成等 ≫P.31 予防接種 ≫P.34	3~4か月児健診 ≫P.32 6~7か月児健診 ≫P.32 9~10か月児健診 ≫P.32 離乳食講習会 ≫P.29	１歳６か月児歯科健診 １歳６か月児健診 ≫P.32 ３歳児歯科健診 ３歳児健診 ≫P.32	５歳児歯科健康診査 ≫P.32		
届出・手当等	妊娠届提出・母子健康手帳交付 ≫P.26	出産育児一時金 ≫P.30	出生届提出 ≫P.28 出生通知票 ≫P.28 児童手当等 ≫P.31				就学援助費等 ≫P.58	
ひとり親家庭			子育て家庭ホームヘルプサービス ≫P.40 児童育成手当（育成手当）等 ≫P.40					
障害・発達に課題のある方			療育相談 ≫P.45 児童発達支援 ≫P.45 児童育成手当（障害手当）等 ≫P.49			小学校就学相談 ≫P.57	中学校就学相談 ≫P.57 特別支援学級就学奨励費 ≫P.58	
でかける・集いの場	まちなかサロン（パパ・ママ向け） ≫P.68 おでかけマップ ≫P.18		児童館・図書館・体育館等 ≫P.65 子育てひろば ≫P.66 乳幼児親子の交流の場 ≫P.67					

ホームページやLINEで中野区の最新情報をらくらくチェック!

1 中野区子育てサイト おひるね

子育ての最新情報はサイトをチェック！
年齢別・目的別に中野区の子育て情報を探せます。

▼サイトはこちら

＼便利なサービス／

子育て関連施設マップ

授乳やおむつ替えができる施設、子育て広場など、中野区内の子育てに関する施設を確認できます。

電子申請サービス

インターネットで届出や講座の申込みができます。

利用できる手続きなど、詳しくはQRコードから

ぴったりサービス

マイナポータルのサービス検索・電子申請機能を利用し手続をオンラインで行えます。
マイナンバーカードを使って、妊娠の届出や子育て関連の手続が申請できます。

2 中野区公式LINE

中野区の子育て情報をLINEでお届け！
サービスやイベントなど役立つ情報を受け取れます。

＼ぜひ登録を／

便利なポイント1 なかの子育て応援メール

妊娠週数や月齢に合わせたアドバイスの他、中野区のイベント情報などが届きます。

▶登録方法
トーク画面のメニュー「妊娠・出産・子育て」をタップして登録

便利なポイント2 一時保育の予約

区立保育園の一時保育の予約がＬＩＮＥでできます。

▶利用方法
トーク画面のメニュー「予約・申請」をタップ

便利なポイント3 メニュー機能

トーク画面下部のメニューから、ボタンひとつで簡単に知りたい情報をチェックできます。

中野区子どもの権利に関する条例

子どもは権利の主体であり、一人の人間としてその尊厳が尊重され、その権利が保障されます。

区は、区に関わる全ての人が子どもの権利を尊重する理念を持ち、それぞれの生活や活動に活かすことにより、子どもの権利を保障し、子どもにやさしいまちづくりを推進するため、令和４年３月に「中野区子どもの権利に関する条例」（以下、「条例」といいます。）を制定しました。条例に基づき、子どもの権利を保障するための様々な取組を進めます。

子どもの権利とは～４つの基本理念～

- 命が守られ、心身や尊厳が傷つけられることなく、愛情と理解をもって育まれる
- 子どもにとって最も善いことは何かを第一に考える
- 意見や考え、思いを表明でき、それらが尊重される
- 一人ひとりの個性が尊重され、だれ一人取り残されることなく権利が保障される

子どもの権利を保障する５つの役割

子ども

－ 家 庭 －
子どもが家庭的な環境のもとで愛情を受けて育つことができるよう努める

－ 区 民 －
子どもがすこやかに育ち、安心して過ごすことができるよう、地域社会全体で子どもを見守り、支援するよう努める

－ 育ち学ぶ施設・団体 －
学校などは、その活動において子どもの権利を保障するため、区および区民と協力するよう努める

－ 区 －
子どもをパートナーとして、子どもにやさしいまちづくりを推進する

－ 地域の事業者 －
事業が子どもの権利の侵害につながることのないよう適切な気配りを行うよう努める

子どもの権利救済の仕組み

問 子ども相談係 ☎3385-9673

子どもが抱える悩みを解決するために、「中野区子どもオンブズマン」がいます。
相談窓口として、子どもオンブズマン子ども相談室「ポカコロ」を設置しました。

～相談・解決の流れ～

相談

おかしい、しんどい
苦しい

助言・支援
子どもの思いや考えを受け止め、子どもの最善の利益を一緒に考えます。

調査・調整

要請・意見の表明
- 子どもの代弁者として関係者に働きかけます。
- 権利侵害が起こらないように制度改善を促します。

解決！

解決後もご本人が安心できるまでサポートをします。

子どもオンブズマン子ども相談室「ポカコロ」

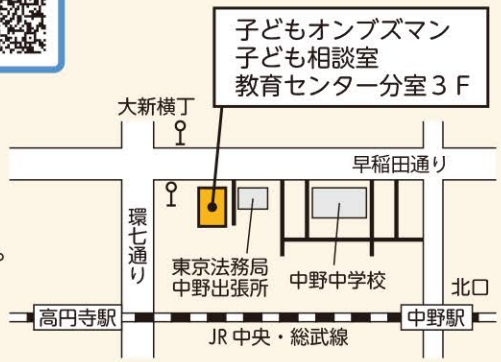
なんでも相談できます。相談の秘密は守りますので、「こんなこと相談して大丈夫かな。」と迷わず気軽に相談してください。

● 相談時間

午前 11 時から午後７時まで
（日曜、祝日、年末年始は休み）

● 相談方法

電話・メール・手紙・会って相談ができます。
相談は無料です。
（原則、18 歳未満の子どものことなら、まわりの大人も相談できます。）



愛称
「ポカコロ」

～込められた思い～
安心して、ゆっくり相談できる所であってほしい。ポカポカした心（ココロ）で帰れるように。

マスコットキャラクター
「だんごーず」

～込められた思い～
もちもちのだんごみたいに仲良しでくっついて離れない関係をみんな作ってほしいから。

施設紹介

すこやか福祉センターってどんなところ？

　保健福祉の総合相談窓口として妊産婦、子ども、高齢者、障害者等に対する相談支援を行っています。
　妊娠期から子育て期の子どもと家庭に対しては、切れ目のない相談対応と子育てサービスの案内、申請受付、取り次ぎ等をしています。他の自治体では保健センターと呼ばれていることが多いです。

◎だれに何を相談できるの？

保健師－育児全般、こころと体の健康、健康づくり、支援サービスのご案内等（お住いの地区担当がお受けします）
栄養士－栄養相談、離乳食全般について等(HP、YouTube配信中)
歯科衛生士－歯みがき、お口のケア、予防歯科等
福祉職－発達のこと、子どもとの関わり方、療育等
心理職－子育ての悩み、子どもとの関わり方、発達のこと等

◎すこやか福祉センターだけで解決できるの？

　ご相談を伺い、必要な専門相談、医療機関、療育機関、児童相談所、子ども･若者支援センター、区役所内関係機関、保育園・幼稚園、小中学校、社会福祉協議会等と連携して、必要な支援が受けられるようにします。

◎中野区では区内に４か所（中部・北部・南部・鷺宮）

　お住まいの住所によって担当のすこやか福祉センターが決まっています。右側のQRコードでご確認ください。

	所在地	電話番号	受付時間
中部すこやか福祉センター	中央 3-19-1	☎3367-7788	月～土 午前８時30分～午後５時 【休日】日曜、祝日、 12/29 ～ 1/3
北部すこやか福祉センター	江古田 4-31-10	☎3389-4321	
南部すこやか福祉センター	弥生町 5-11-26	☎3380-5551	
鷺宮すこやか福祉センター	若宮 3-58-10	☎3336-7111	

　すこやか福祉センターでは、ご家庭に合わせた必要な支援を一緒に考えサポートしていきます。どこに相談したら良いのかわからないとき、まずは、お気軽にご連絡ください。

児童館･ふれあいの家

児童館 16 館、ふれあいの家２館の計 18 館開館しています。
(一覧は P.63)

【乳幼児親子（０歳）から小学生、中学生、高校生（18 歳まで）が利用できます。】
〇遊戯室や工作室などがあり、大人に見守られながら遊びや体験活動などを展開し、安心・安全に過ごしています。
〇初めての方は、利用者カードを提出していただきます。
〇各児童館にて、お祭りやスポーツ大会など様々な行事を開催しています。
＊ふれあいの家には、高齢者が集う「いこいの間」があります。

～児童館～

火曜日から金曜日	午前 10 時から午後６時
土曜日・学校休業日等	午前９時から午後５時

　休館日：日曜日、月曜日、国民の休日、年末年始

～ふれあいの家～

月曜日から土曜日	午前 10 時から午後６時

　休館日：日曜日、国民の休日、年末年始

子育てひろば

区内には運営を委託している子育てひろばが９施設あります。
また、児童館・ふれあいの家でも乳幼児親子の場を設けています。**(一覧は P.65､66)**

〇乳幼児と保護者の方などがのんびり過ごしたり、同年齢のお子さんと遊ばせたりすることができ、乳幼児向けのおもちゃや絵本なども備えてあります。

〇子育てのことで悩んだり迷ったりしたとき、同じ子育て仲間と気軽におしゃべりしながら、情報交換することもできます。

〇各子育てひろばにて、季節の行事や親子体操など様々な活動を行っています。

＊各施設により開設日時、対象年齢が異なるため、直接お問い合わせください。

子どもの具合が悪いとき

子どもの救急時の情報について

準夜間こども救急診療

一般診療所が診療を終了した後の時間帯に、15 歳以下のお子さんを対象として救急診療を行います。電話でお問い合せのうえ、必ず保険証・医療証等をお持ちになって、受付時間内に受診してください。血液検査、点滴等の処置、入院等を必要とする場合は他病院を紹介します。

診療場所	新渡戸記念中野総合病院　(所在地)中野区中央 4-59-16
電話番号	☎3382-1231 <午後 5 時 30 分以降は☎3382-9991>
診療日時	毎日（年末年始含む）午後 7 時～午後 10 時
受付時間	午後 6 時 45 分～午後 9 時 45 分
診療科目	小児科

救急相談・救急医療機関案内（24 時間年中無休）☎3212-2323

救急車を呼んだ方がいいか、病院に行った方がいいか迷ったら、東京消防庁救急相談センターへ。
※プッシュ回線、携帯電話、PHS からは＃7119 も利用可

休日・夜間診療案内

休日の当番医（小児科あり）による診療（午前 9 時～午後 5 時）と当番薬局（午前 9 時～午後 5 時 30 分）の情報を、区報と中野区ホームページに掲載しています。また、夜間及び日曜日・祝日の医療機関を下記の電話番号で聞くことができます（24 時間対応）。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303
ホームページ ▶　携帯 ▶

誤飲の時

たばこの誤飲専用電話	テープによる一般市民向け情報提供（自動音声応答方式） 無料／ 24 時間対応　☎072-726-9922
大阪中毒 110 番	無料／ 24 時間対応　☎072-727-2499
つくば中毒 110 番	無料／ 24 時間対応　☎029-852-9999
(財)日本中毒情報センター	子どもがいる家庭で中毒事故が起こりやすい状況と対策についても情報提供されています。　ホームページ ▶

小児救急相談　☎5285-8898

東京都「子供の健康相談室」
※プッシュ回線・携帯電話からは＃8000 も利用可
月～金曜日（休日・年末年始を除く）：午後 6 時～翌午前 8 時まで
土曜日・日曜日、祝・休日・年末年始： 午前 9 時～翌午前 8 時まで

東京都こども医療ガイド

子どもの病気や身体のしくみを学ぶサイトで、病気やケガの対処のしかた、子育てアドバイスなどの情報を提供。

ＴＯＫＹＯ子育て情報サービス

妊娠、子育てや子どもの事故防止、応急手当等に関する情報を提供しています。

子育てベビーガイド（インターネット版）

子どもの事故防止・応急手当ガイド（インターネット版）

病院一覧（小児科診療・小児歯科診療）

小児科診療を行っている中野区内の医療機関（令和５年６月時点）

中野区保健所に小児科診療を届け出ている医療機関（標榜医療機関）および中野区医師会のデータを基に掲載しています。なお休診日等や他の診療科目は各医療機関にご確認ください。

※予防接種については、通常の診療時間と別に設定している場合があります。

病・医院名	所在地	電話番号
白石医院	南台二丁目 18 番 0 号	3384-5255
医療法人社団 三峰会 宮下医院	南台二丁目 24 番 12 号	5385-3050
医療法人社団 二人会 クリニカル南台	南台二丁目 45 番 10 号	3381-8681
医療法人社団 育寿会 高橋医院	南台三丁目 3 番 3 号	3381-3238
たまつ小児科医院	南台三丁目 15 番 5 号　岡山ビル 1 階	3380-0325
右近クリニック	南台三丁目 33 番 5 号 1 階	3381-3191
南台寺尾クリニック 内科・小児科	南台三丁目 37 番 27 号 シルクれじでんす 1 階	3381-7755
やよい町こども医院	弥生町一丁目 8 番 11 号 東京計量器中野坂上ビル 1 階	6300-4790
医療法人社団 幸芳会 藤間産婦人科医院	弥生町一丁目 17 番 1 号　1 階及び 2 階	3372-5700
医療法人社団ソレイユ 平澤クリニック	弥生町一丁目 54 番 12 号　豊久ビル 1 階	5304-5790
溝口医院	弥生町二丁目 12 番 9 号	3372-0035
医療法人社団博和会 山本クリニック	弥生町三丁目 26 番 3 号	3372-0007
柳田医院	弥生町四丁目 36 番 13 号	3381-4066
医療法人社団アダット 中野訪問クリニック	本町一丁目 31 番 6 号 マンション中野坂上 203	5304-5080
医療法人社団仁友会 仁友クリニック	本町二丁目 45 番 10 号	3372-5121
頴川医院	本町二丁目 52 番 6 号	3372-2003
河崎外科胃腸科	本町三丁目 7 番 5 号	3372-0273
医療法人社団 統合医療会 ナガヤメディカルクリニック	本町三丁目 29 番 10 号　ヴェルディ中野 201	5333-4086
やまぎしこどもクリニック	本町四丁目 45 番 9 号 ユニバーサルスクエア新中野 2 階	3382-2525
医療法人社団千房会 新中野女性クリニック	本町四丁目 48 番 23 号　1 階・2 階・3 階	3384-3281
オカトミ・クリニック	本町五丁目 35 番 8 号	3381-0563
中野診療所	本町六丁目 12 番 13 号	3381-0151
吉田内科クリニック	本町六丁目 20 番 17 号	5328-2050
医療法人社団浩悠会 田沼内科・小児科医院	本町六丁目 23 番 3 号	3380-2622
医療法人社団虹耀会 中野坂上米沢医院	中央二丁目 4 番 3 号 ホーメイビルディング 102 号	3365-2727
塔ノ山医院	中央二丁目 14 番 9 号	3371-7106
中野中央クリニック	中央二丁目 59 番 18 号　ジャロックビル 2F	5332-5429
メディカル新中野	中央四丁目 5 番 2 号 ブルースカイ新中野 1 階	3383-3454
新渡戸記念中野総合病院	中央四丁目 59 番 16 号	3382-1231
上田クリニック	東中野一丁目 23 番 4 号 ＭＳヴィラージュ 101	5984-1164
木村内科	東中野一丁目 37 番 11 号	3361-1114
武医院	東中野一丁目 59 番 14 号	3368-8597
長澤内科	東中野二丁目 28 番 14 号 メディカルコートⅡ202	3362-5695
やはぎ皮フ科クリニック	東中野三丁目 8 番 9 号　東中野医療ビル 3 階	3366-1112
しばたこども＆アレルギー クリニック	東中野五丁目 1 番 1 号　ユニゾンタワー 3 階	3360-5569
医療法人社団 鉄伸会 かたやま医院	東中野五丁目 23 番 14 号 関東バス本社ビル 1 階	3227-0603
宇野医院	中野一丁目 6 番 2 号	3369-2090
山田医院	中野二丁目 14 番 17 号	3384-3555
一般社団法人中野区医師会 中野区医師会診療所	中野二丁目 27 番 17 号	3384-1335
矢野クリニック	中野三丁目 28 番 21 号 キャッスル中野 1 階	5341-3131
一般財団法人自警会 東京警察病院	中野四丁目 22 番 1 号	5343-5611
おうじ内科・糖尿病クリニック	中野五丁目 26 番 8 号	3388-1024
あけのほし内科クリニック	中野五丁目 67 番 4 号　中野北口ビル 2F	3386-6500
上高田ちば整形外科 ・小児科	上高田一丁目 8 番 13 号 メディカルプレイス上高田 101 号	3228-1555
宮地内科医院	上高田一丁目 35 番 9 号	3361-1858
中野の森ファミリー クリニック	上高田一丁目 37 番 11 号	3361-1381
宮医院	上高田三丁目 1 番 13 号	3385-3177
医療法人社団 山田クリニック	新井二丁目 6 番 0 号 中野大和マンション 1 階	3386-0415
沼袋藤浪内科医院	沼袋三丁目 20 番 5 号　ハイツフジＡ号棟	3389-8410
医療法人社団　佐光会 さわだ医院	沼袋四丁目２４番５号　1 階	5318-2526
井上医院	松が丘一丁目 2 番 16 号	3386-6194

病・医院名	所在地	電話番号
医療法人社団　春香会 春川内科クリニック	松が丘一丁目 33 番 15 号 アリスコート 1 階　1－A	5345-5477
松が丘医院	松が丘二丁目 34 番 2 号	3953-0682
江原町小児科耳鼻科	江原町三丁目 35 番 8 号 グローリオ中野新江古田 1F 3 号	5988-7705
つるた内科クリニック	江古田二丁目 1 番 1 号　1 階 2 階	5386-0196
荻原医院	江古田二丁目 11 番 0 号	3388-5050
小児科内科高田医院	江古田三丁目 5 番 10 号	3386-7383
医療法人財団健貢会 総合東京病院	江古田三丁目 15 番 2 号	3387-5421
医療法人社団悠友会 天正堂クリニック	丸山一丁目 5 番 7 号　1 階	3319-3965
たかねファミリークリニック	丸山二丁目 17 番 13 号　1 階	5356-8120
野方こどもクリニック	丸山二丁目 23 番 2 号　1 階	5356-7051
医療法人社団　千一心会 杉本医院	野方二丁目 7 番 17 号	3388-2338
高田耳鼻咽喉科医院	野方四丁目 19 番 6 号　野方サニーハイツ 1F	3389-9428
くり小児科内科	野方四丁目 22 番 3 号	5345-6166
耳鼻咽喉科　奥平医院	野方五丁目 18 番 2 号	3330-1374
医療法人社団豊医会 ちひろこどもクリニック	野方五丁目 22 番 8 号	3339-6658
長谷川医院	野方五丁目 28 番 6 号	3338-2050
たかとり内科	大和町一丁目 30 番 6 号	6265-5835
医療法人社団千年会 やはたクリニック	大和町一丁目 44 番 4 号	5364-5361
医療法人社団光智会 能戸クリニック	大和町一丁目 45 番 12 号	3337-6700
医療法人社団渡辺会 大場診療所	大和町三丁目 40 番 6 号	3330-0073
高梨医院	大和町四丁目 10 番 21 号	3337-6987
佐藤医院	若宮二丁目 23 番 6 号	3338-0536
医療法人社団楽育会 小池小児科医院	若宮三丁目 2 番 10 号	3330-0743
つるた鷺ノ宮クリニック	白鷺一丁目 7 番 15 号　マアヤ白鷺 1 階	5373-8460
すぎやまクリニック	鷺宮一丁目 27 番 5 号　3 階	3223-1275
霜山医院	鷺宮三丁目 21 番 8 号	3330-5880
美穂診療所	鷺宮五丁目 3 番 14 号	3990-1208
かみさぎキッズクリニック	上鷺宮三丁目 8 番 14 号	3577-8400
たかのクリニック	上鷺宮四丁目 6 番 38 号	3990-2222
髙木小児科医院	上鷺宮四丁目 19 番 0 号	5241-5823

小児歯科診療を行っている中野区内の医療機関（令和５年６月時点）

中野区保健所に小児歯科診療を届け出ている医療機関（標榜医療機関）および中野区歯科医師会のデータを基に掲載しています。休診日等や矯正歯科などの他診療科目については、各医療機関にお問い合わせください。

休診日等は変更されている場合がありますので、受診の際には各医療機関にご確認ください。

※ このほかにも小児歯科を扱っている医療機関がありますので、お近くの歯科医院にご相談ください。

病・医院名	所在地	電話番号
医療法人社団　創美会 いいの歯科医院	南台二丁目 12 番 10 号	5341-3531
山本歯科医院	南台四丁目 16 番 7 号	3381-8632
水野歯科医院	南台四丁目 52 番 3 号	3381-1366
ひいらぎ歯科クリニック	南台五丁目 25 番 7 号	6454-1182
方南町あつし歯科	南台五丁目 32 番 1 号	5340-7033
本歯科医院	弥生町二丁目 25 番 13 号　永島ビル 102	5342-3640
かどむら歯科医院	弥生町二丁目 46 番 8 - 101 号	5342-2581
のむら歯科クリニック	弥生町三丁目 2 番 8 号	3378-8341
医療法人社団流美会 7 Dental Clinic	弥生町三丁目 9 番 20 号　MOAしらかわ 2 階	3376-8908
大庭歯科医院	弥生町四丁目 1 番 12 号	3381-6549
南中野小川歯科クリニック	弥生町四丁目 4 番 15 号	3383-7096
すぎうら歯科	弥生町四丁目 22 番 1 号　S．K レジデンス	5342-4767
やよい歯科	弥生町五丁目 4 番 16 号 藤和中野弥生町コープ竹川ビル 102 号	6882-3421
なかの通り歯のクリニック	弥生町五丁目 11 番 21 号	6304-8756
中野富士見町歯科	弥生町五丁目 27 番 1 号 協和ビル参番館 1－B	6304-8278
ハーモニーウイング歯科	本町一丁目 32 番 4 号　ハーモニーウイング 6 階	5334-7890
医療法人社団　翠聖会 パール歯科医院	本町二丁目 54 番 13 号　黒須ビル 1 階	3372-4447
中野坂上 サークル歯科クリニック	本町三丁目 32 番 22 号　東ビル 2 階	6300-4682
伊井歯科クリニック	本町四丁目 5 番 10 - 102 号	5340-6480
医療法人社団　歯磨きワン 高野歯科クリニック	本町四丁目 21 番 6 号　ウィン新中野 203 号	3383-4618
新中野フルヤ歯科	本町四丁目 30 番 16 号 ヴェルビュ新中野 1 階 104 号室	6454-1014
いわね歯科	本町四丁目 47 番 7 号	5385-4184
なかの新橋歯科クリニック	本町五丁目 3 番 2 号　1F	6382-5654
本町５丁目歯科	本町五丁目 39 番 10 号 Y．K プラザ中野 104 号	5340-0697

病・医院名	所在地	電話番号
秋元歯科医院	本町五丁目 48 番 12 号	3381-4386
さくら歯科クリニック	本町六丁目 12 番 13 号	5328-8241
こだま歯科医院	中央一丁目 13 番 8 号　大橋セントラルビル 1 F	3363-8241
中野坂上アクロスシティ歯科	中央一丁目 38 番 1 号	5348-8333
アマリ歯科・矯正歯科・口腔外科クリニック	中央二丁目 1 番 2 号 中野坂上吉田ビル 2 F	3360-4618
かとう歯科医院	中央二丁目 2 番 31 号　中野 NSB 3、5 階	5330-1154
岩田デンタルオフィス	中央二丁目 48 番 2 号　岩田ビル 201	5989-1215
中野歯科医院	中央二丁目 49 番 13 号	3366-0382
景山歯科医院	中央二丁目 59 番 11 号 マンションヤマキビル 1 F	3367-3456
佐々木デンタルクリニック	中央二丁目 59 番 18 号　ジャロックビル 1 F	5937-5493
医療法人社団滴翠会 山田歯科医院	中央三丁目 25 番 12 号	3369-4020
中城まり歯科	中央四丁目 1 番 4 号	6382-8241
医療法人社団晃香会 新中野歯科クリニック	中央四丁目 5 番 2 号 ブルースカイ新中野 2 階	3382-9777
中野中央歯科診療室	中央四丁目 15 番 9 号	3383-0002
中野駅南歯科クリニック	中央四丁目 60 番 3 号 銀座ルノアールビル 1 階	6382-6480
高津歯科クリニック	中央五丁目 39 番 11 号　青柳ビル 2 階	5385-8733
エス歯科クリニック	中央五丁目 39 番 14 号　メイゾン中野 1 F	6454-1701
桃園なかの歯科クリニック	中央五丁目 40 番 18 号 キャピトル丸山　1 階　101 号	6382-6110
Ｄｒ．ｃｈｅｒｒｙ歯科室	中央五丁目 49 番 6 号　松田ビル 2 F	6304-8266
佐川歯科	東中野一丁目 4 番 7 号	3371-6480
さくら歯科医院	東中野一丁目 15 番 6 号　太田ビル 1 F	3366-5789
医療法人社団歯優会 東中野歯科クリニック	東中野一丁目 32 番 5 号　K's Cort 山手 2 階	3367-1464
医療法人社団翔舞会 エムズ歯科クリニック	東中野一丁目 51 番 1 号 ＪＲ東中野駅東口ビル 2 階	5338-3737
医療法人社団峰瑛会 ルミライズ歯科東中野	東中野二丁目 22 番 20 号 ホシノ第 2 ビル 1 階	5937-1422
医療法人社団伸永会 原歯科医院	東中野二丁目 27 番 7 号 メディカルコートⅠ 2 階 - 201 号室、203 号室	3366-5623
あみなか歯科クリニック	東中野三丁目 1 番 1 号　寛栄ビル 4 F	3368-0418
タカシデンタルクリニック	東中野三丁目 2 番 5 号	3371-0624
医療法人社団仁慈会 ホワイトデンタルクリニック	東中野三丁目 8 番 13 号 MSR 東中野ビル 2 F	3366-3636
医療法人社団仁晟会 キッズ＆ファミリー歯科	東中野三丁目 8 番 16 号 東中野エンジェルビル 2 階 201 号室	5937-1918
篠田歯科	東中野三丁目 16 番 9 号　青林堂ハウス 1 F	3368-8050
医療法人社団仁晟会 桜山デンタルクリニック	東中野三丁目 16 番 23 号 アーサメイジャー 201 号	5332-9086

病・医院名	所在地	電話番号
まつもと歯科医院	東中野三丁目 17 番 14 号	5937-0083
山内歯科医院	東中野四丁目 4 番 3 号　山内ビル 2 F	3361-0526
中尾歯科医院	東中野四丁目 5 番 24 号	6885-4371
アップル歯科医院	東中野四丁目 9 番 24 号	5937-5637
和田歯科医院	東中野四丁目 10 番 14 号	3361-3740
小池歯科クリニック	東中野四丁目 27 番 33 号 エムエス東中野３Ｆ	5338-8241
ユニゾンデンタルオフィス	東中野五丁目 1 番 1 号 ユニゾンモール 3 階Ｃ区画	5389-8686
いわし歯科	東中野五丁目 3 番 1 号　関口ビル 1 F	5337-8241
医療法人社団翔舞会 エムズ総合歯科クリニック東中野	東中野五丁目 4 番 7 号　三喜ビル 1 F	4500-8770
松葉歯科医院	東中野五丁目 5 番 10 号　東中野 RHS 304	5937-1464
エイジ歯科	中野二丁目 11 番 2 号 サン中野マンション 1 F	5341-3351
横山歯科診療所	中野二丁目 16 番 26 号	3381-6764
青木歯科クリニック	中野二丁目 25 番 3 号	3384-2822
医療法人社団練廣会 松山デンタルオフィス中野	中野二丁目 30 番 3 号　マルニビル 6 階・7 階	5342-0522
りばーすデンタルクリニック	中野三丁目 2 番 1 号　リバース中野 201	5340-3621
桃園通り村上歯科医院	中野三丁目 27 番 15 号　クヒオハイツ 1 階	6382-8618
アクシア中野デンタルクリニック	中野三丁目 27 番 21 号 アルカディア中野Ⅴ	6382-5850
医療法人社団真波会 マナミ歯科クリニック	中野三丁目 30 番 12 号 中野ソレイユ 1 F・3 F	5385-0977
歯科仲井診療所	中野三丁目 31 番 7 号	3382-8818
おおた歯科クリニック	中野三丁目 33 番 7 号 メゾンニューライフ 1 F	3384-6505
医療法人社団練廣会 まりこ小児歯科・矯正歯科	中野三丁目 34 番 4 号 アマビーレ中野ブリエ 1 階	6382-7368
医療法人社団誓栄会 千賀デンタルクリニック中野マルイ医院	中野三丁目 34 番 28 号　中野マルイ 6 階	5340-7491
クリスタ歯科	中野五丁目 23 番 0 号　クリスタビル 2 F	6454-0560
医療法人社団愛育 愛育歯科診療所	中野五丁目 52 番 15 号 ブロードウェイ 482 号	3385-9392
医療法人社団 おきとう矯正歯科	中野五丁目 66 番 4 号 東京風月堂中野ビル 3 F	3389-8758
いぐみ歯科矯正歯科	中野五丁目 67 番 5 号　SKGT 長谷部 6 階	6382-6567
一般社団法人東京都中野区歯科医師会 スマイル歯科診療所	中野五丁目 68 番 7 号 中野区社会福祉会館 7 階	5380-0334
榎本歯科医院	上高田二丁目 16 番 15 号	5343-1180
医療法人社団　俊栄会 Ａ－ＯＮＥ歯科クリニック	上高田二丁目 57 番 3 号 サンシャイン富士 1 階	5345-6503
かりや歯科	上高田三丁目 33 番 11 号 オキサリス中野 1 階	3387-6457
新井薬師駅前歯科・こども歯科	上高田三丁目 39 番 13 号	5942-7164

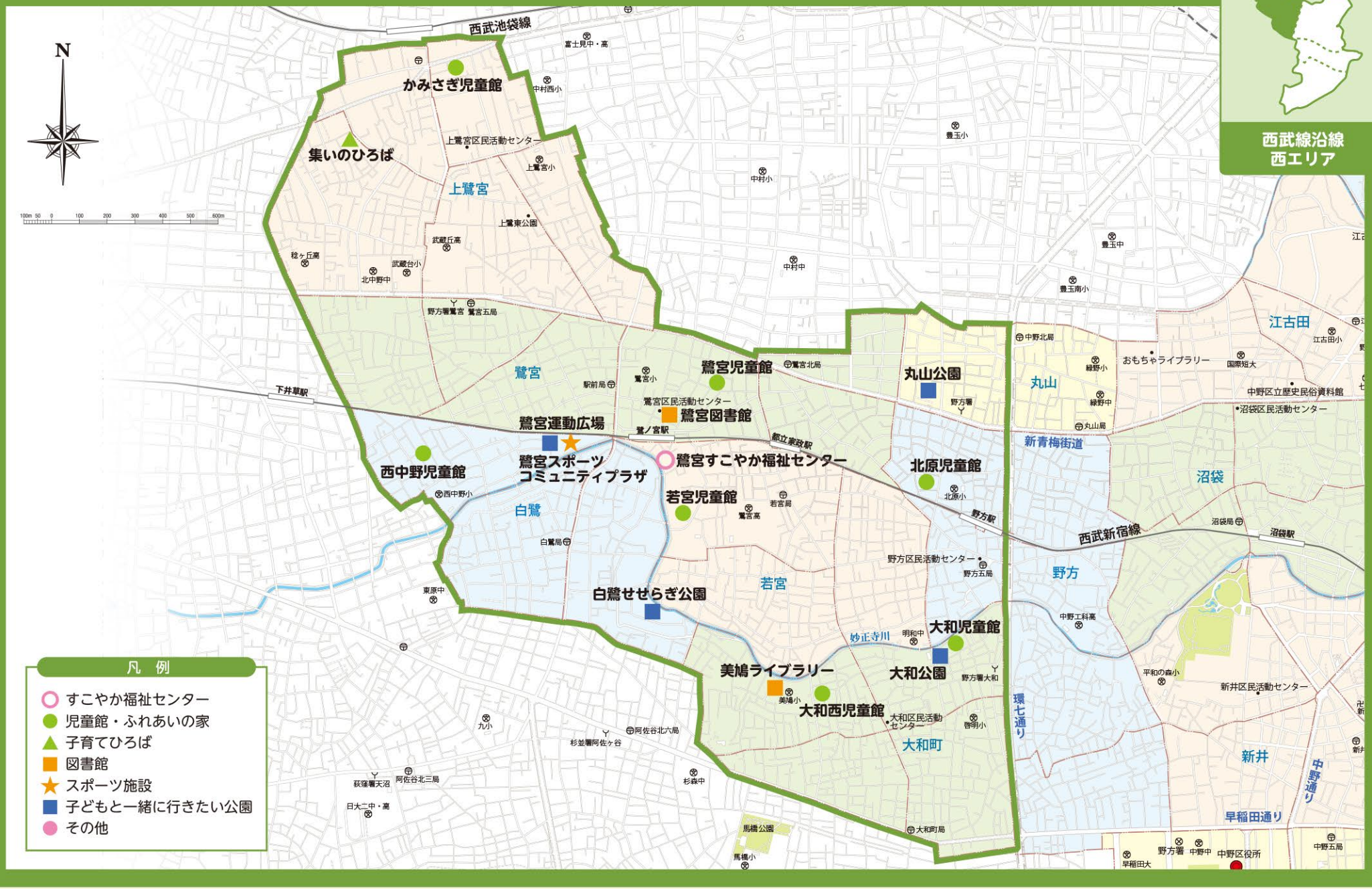
病・医院名	所在地	電話番号
ファースト歯科医院	上高田三丁目 40 番 10 号	3385-3911
いいじま歯科医院	上高田五丁目 20 番 1 号	3389-0643
佐竹歯科クリニック	新井一丁目 1 番 5 号 208	3387-8866
レオパレスビル デンタルクリニック	新井一丁目 8 番 8 号　レオパレスビル 4 階	3388-2219
三戸歯科医院	新井一丁目 37 番 10 号　幸ビル 1 F	3319-3989
大橋歯科医院	新井二丁目 25 番 4 号	3386-3444
沼崎歯科医院	新井二丁目 46 番 1 号　クレッシェンド UHR1 F	3228-7731
ひのき歯科なかの	新井四丁目 1 番 1 号	5942-5989
あおい歯科クリニック	新井五丁目 8 番 11 号　グレースアイビー 1 階	5942-9208
愛育歯科新井	新井五丁目 25 番 5 号　林ビル 1 階	5942-9070
新井歯科クリニック	沼袋一丁目 36 番 3 号 タウンセンタービル沼袋 2 階	3228-4618
医療法人社団三優会 優歯科クリニック沼袋	沼袋一丁目 36 番 5 号　ＨＳビル 301 号	3228-5470
神戸歯科医院	沼袋二丁目 10 番 7 号	3386-0648
こしだ歯科医院	沼袋二丁目 30 番 6 号　Ｋビル 1 階	3387-4188
南口歯科	沼袋三丁目 4 番 19 号 みかげマンション 207 号	5343-4618
はる歯科	沼袋三丁目 29 番 7 号	5942-4764
沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科	沼袋四丁目 29 番 1 号 セイワハウス沼袋 1 階	5942-9280
あゆざわ歯科医院	松が丘一丁目 14 番 1 - 109 号	3228-2023
中島歯科医院	松が丘一丁目 17 番 2 号 106	3388-0189
コンデンタルクリニック	松が丘二丁目 2 番 12 号	3389-0118
さくら歯科新江古田	江原町二丁目 14 番 18 号	3950-4488
医療法人社団翔誠会 新江古田こばやし歯科クリニック	江原町二丁目 31 番 7 号　若月ビル 1 階、2 階	6914-4188
石井歯科クリニック	江古田三丁目 2 番 11 号	3389-8648
ヤマザキ歯科	江古田三丁目 5 番 5 号　江古田パレス 101	3387-8233
医療法人社団 田中歯科クリニック	江古田四丁目 2 番 3 号	5380-3640
葉山歯科クリニック	丸山一丁目 1 番 2 号　高崎ビル 1 階	5380-3678
かわい歯科クリニック	丸山二丁目 3 番 3 号　サンブリッジ 1 F	3339-3455
つつじデンタルクリニック	野方一丁目 42 番 3 号 カーサコテーリオ中野 101 号	5343-7830
はいばら歯科医院	野方三丁目 15 番 14 号	3385-6480
あそう歯科クリニック	野方四丁目 19 番 2 号　高見沢ビル 2 F	3387-8811
矢野歯科口腔外科クリニック	野方五丁目 22 番 6 号　日進社ビル 2 階	3223-3133
友内歯科医院	野方五丁目 25 番 4 号　矢島ビル 3 階	3330-2456
浅香歯科医院	野方五丁目 28 番 5 号	3337-3718
sara 歯科クリニック 野方	野方五丁目 30 番 6 号　ひろきやビル 101	5356-6690

病・医院名	所在地	電話番号
医療法人社団真由会 三宅歯科医院	野方五丁目 30 番 20 号　野方三宅ビル 1 階	5373-4618
むらやま歯科医院	野方五丁目 31 番 7 号	3336-3022
野方じゅん歯科クリニック	野方六丁目 10 番 6 号	6875-2566
関根歯科診療所	野方六丁目 30 番 13 号	3330-6480
とうがね歯科・矯正歯科	野方六丁目 51 番 10 号　エクセル野方 1 階	3330-1543
ひまわり歯科クリニック	大和町一丁目 4 番 2 号　2 F	5327-3052
荒牧歯科医院	大和町一丁目 64 番 10 号	5356-7273
医療法人社団博成会 川崎歯科クリニック	大和町一丁目 65 番 2 号	3339-8241
植田歯科	大和町三丁目 1 番 10 号 ランドール高円寺 101	5327-3000
なかむら歯科	大和町四丁目 18 番 6 号	3223-8384
もみの木歯科	若宮二丁目 42 番 3 号　マルエツ中野若宮店	3338-7776
医療法人社団ＷＤＣ 若宮歯科医院	若宮三丁目 3 番 11 号家政ハイツ 1 階	5327-4182
医療法人社団千恵会 都立家政南口歯科	若宮三丁目 17 番 6 号　メゾンドグリシーヌ 1 階	5356-8088
わかば歯科クリニック	若宮三丁目 36 番 12 号　マイプレイス 1 F	3310-1118
鷺ノ宮駅南口歯科	白鷺一丁目 30 番 6 号　深沢ビル 1 階	3338-4510
しらさぎ歯科医院	白鷺二丁目 10 番 10 号	3223-8817
とりつかせい歯科医院	鷺宮一丁目 27 番 8 号　プラネットパレス 1 階	3337-8815
関谷歯科医院	鷺宮一丁目 30 番 12 号 さくらハイツ都立家政 1 F	5373-8724
みしな歯科クリニック	鷺宮二丁目 3 番 2 号　カドヤビル 1 F	5327-8099
さぎのみや なんぞういん通り歯科	鷺宮二丁目 18 番 8 号　1 階	3337-4618
おだ歯科医院	鷺宮三丁目 7 番 7 号　鷺宮ビル 1 階	6383-0218
医療法人社団ＦＤＯ こみやま歯科	鷺宮三丁目 17 番 5 号　大勝ビル 1 階Ａ号室	5373-4182
鷺ノ宮あぜ歯科クリニック	鷺宮三丁目 19 番 5 号　蒲生ビル 2 F	3330-0648
医療法人社団康仁会 協立歯科	鷺宮四丁目 2 番 3 号	3339-6483
藤田歯科医院	鷺宮四丁目 3 番 4 号	3223-4141
シン デンタル クリニック	鷺宮四丁目 37 番 15 号	3223-3718
富士見台さくら歯科	上鷺宮三丁目 10 番 12 号	5848-9373
しみず歯科医院	上鷺宮三丁目 17 番 10 号 ライフヴィラ上鷺宮 101 号	3990-0103
しもしげ歯科医院	上鷺宮四丁目 7 番 11 号	3825-6321
やました歯科クリニック 富士見台	上鷺宮四丁目 17 番 13 号	5848-9804
タカヒロデンタルオフィス	上鷺宮五丁目 8 番 6 号	3926-4182

おでかけマップ

西武線沿線 西エリア

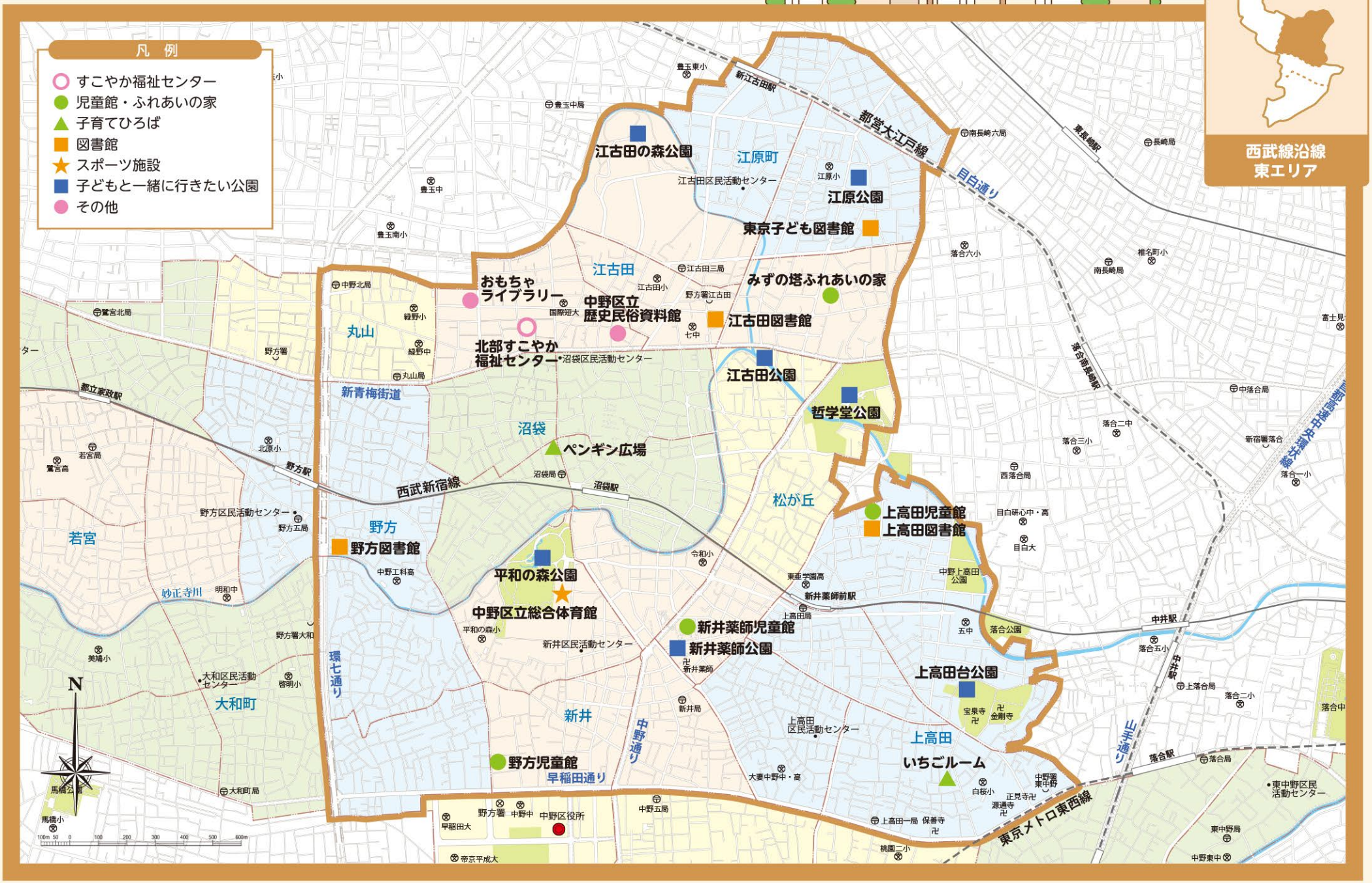
2023年10月末現在



おでかけマップ

西武線沿線 東エリア

2023年10月末現在



おでかけマップ

JR中央線沿線エリア

2023年10月末現在

凡例
- すこやか福祉センター
- 児童館・ふれあいの家
- 子育てひろば
- 図書館
- スポーツ施設
- 子どもと一緒に行きたい公園
- その他

新井薬師前駅
上高田局
五中
落合公園
中井駅
落合五小
上落合局
落合二小
新井薬師
新井局
上高田区民活動センター
上高田
宝泉寺
金剛寺
中野通り
山手通り
落合駅
落合局
早稲田通り
大妻中野中・高
白桜小
中野署東中野
正見寺
源通寺
東京メトロ東西線
東中野区民活動センター
野方署
中野中
中野区役所
早稲田大
中野五局
パレットひろば
上高田一局
保善寺
東中野局
帝京平成大
中野四季の森公園
桃園二小
中野東中
明治大
中野
昭和区民活動センター
文園児童館
明治大学付属中野中・高
東中野駅
東中野駅
中央本線
中野駅
なかの ZERO プラネタリウム
アトリエ ZERO
東中野
産業振興センター
城山公園
にじいろルーム
中央図書館
城山ふれあいの家
中野局
中野保健所
紅葉山公園
淀橋四小
氷川神社
谷戸小
桃園区民活動センター
大久保通り
北新宿三局
中央一局
堀越高
桃花小
中央
東部区民活動センター
塔山小
実践学園中・高
こども教育宝仙大
中野署宮園
柏木小
宝仙寺
宝仙学園小・中・高
中野東中
東高円寺駅
青梅街道
駅前局
新中野駅
中野署
中野警察署
中野坂上駅
東高円寺局
本町三局
中野坂上駅
N
100m 50 0 100 200 300 400 500 600m

おでかけマップ

東京メトロ丸ノ内線沿線エリア

2023年10月末現在

妊娠・出産

妊娠　出産

産前・産後、子育てを切れ目なく応援します！
～妊娠・出産・子育てトータルケア事業～

妊娠おめでとうございます。中野区では妊婦さんとそのご家族が安心して赤ちゃんを迎え、子育てができるように、すこやか福祉センターの保健師等が妊娠期から相談をお受けし、お一人おひとりに適したサービスをご案内します。

妊娠したら

問 P.6　各すこやか福祉センター

妊娠届・母子健康手帳交付　電子申請OK

医療機関で妊娠と診断されたら、まずはすこやか福祉センターか区役所３階の子ども総合窓口にお越しください。「妊娠届」を出して「母子健康手帳」、「母と子の保健バッグ」を受け取りましょう。赤ちゃんを迎えるにあたり、ご心配等をお聞きしながら、必要に応じて相談・支援におつなぎします。※「妊娠届」はぴったりサービスからも提出できます。提出後「母子健康手帳」、「母と子の保健バッグ」のお受け取りは、窓口に別途来庁していただきます。

妊婦健康診査・妊産婦歯科健康診査　問 子ども医療助成係／3階　☎3228-5623

妊娠中のお母さんの健康を保つため、妊婦健康診査に対する費用の一部を助成しています。「母と子の保健バッグ」と一緒に受診票をお渡ししますので、都内の医療機関での受診時、事前に提出してご利用下さい。（妊婦健康診査 14 回分、超音波検査 4 回分、子宮頸がん検診 1 回分。新生児聴覚検査受診票も一緒に綴られています）

妊産婦歯科健康診査は、妊娠中から出産後 1 年以内の間、中野区内の指定医療機関で 1 回受けられます。「母と子の保健バッグ」に封入のご案内から、指定医療機関に電話予約の上、ご利用下さい。（受診票は、指定医療機関にあります）

かんがるー面接

すこやか福祉センターで妊娠 20 週以降の方に面接またはご自宅の訪問を行います。妊娠期から出産後に向けて、様々な不安解消の手助けになるようかんがるープラン（支援プラン）を作成します。妊娠中に面接を行った方には、「こども商品券（1 万円相当分）」をお渡しします。

★出産応援ギフト
面接時に「出産応援ギフト」の申請をしていただくことで、後日「出産応援ギフト（50,000 円相当）」の電子ギフト券をお送りします。

こんにちは赤ちゃん学級

はじめての赤ちゃんを迎えるご両親とご家族のための講座です。沐浴実習、パパの妊婦体験などを実施しています。妊娠 20 週以降 35 週までの参加をお勧めしています。

マタニティケアクラス

産後の母乳トラブルを予防するために妊娠中に取り組むことのできる体つくりやおっぱいのお手入れ、また実際の母乳の飲ませ方や母乳のでる仕組みなど、助産師が丁寧にお伝えします。はじめて出産を迎える妊娠 28 週から 36 週までの方が対象です。

妊婦さんクラス

妊娠中の体のこと、準備すること、産後の生活などについて助産師がお話します。妊娠２０週以降の方が対象です。

妊婦さんの歯っぴいお食事講座　電子申請OK

はじめて出産をむかえる妊婦さんのための講座です。口腔ケアや食事のポイント、栄養バランスの取り方、手軽な調理方法等をお伝えします。

産前家事支援事業

体調が悪いため、家事・育児を行うことが難しい妊婦さんに代わって、日常的な洗濯や掃除などの家事支援を行います。
ご家族からのサポートを受けられない妊婦さんが対象です。

出産前及び出産後小児保健指導　問 子ども医療助成係／3階　☎3228-5623

育児について不安や心配がある方は出産前後に、赤ちゃんのケアについて小児科医に相談ができます。
詳しくは、「母と子の保健バッグ」に同封されている相談券をご覧の上、ご利用ください。

赤ちゃんが生まれたら

問 P.6 各すこやか福祉センター

出生届

問 戸籍係／2階 ☎3228-5503

出生届は、父母の本籍地、所在地または生まれたところの区市町村へ生まれた日から14日以内に届け出てください。中野区に届出する場合は戸籍係または地域事務所（P.76）でお受けしています。

出生通知票

電子申請OK

中野区では「出生通知票」をもとにこんにちは赤ちゃん訪問のご案内をしております。出生通知票は母子健康手帳の交付時にお渡しした「母と子の保健バッグ」に同封されている出生通知票（はがき）、または電子申請での提出が可能です。

こんにちは赤ちゃん訪問

出産してから生後4か月以内の赤ちゃんのいる全ての家庭に訪問指導員等が訪問します。赤ちゃんの発育、お母さんの健康や子育ての相談をお受けし区の子育てサービスについてお伝えします。

訪問日は出生通知票をもとに調整します。

★子育て応援ギフト

赤ちゃん訪問を受け、「子育て応援ギフト」の申請をしていただくことで、後日「子育て応援ギフト（100,000円相当）」の電子ギフト券をお送りします。

産後ケア事業

産後の体調が心配、育児が不安等で困ったときに助産師のサポートを受けたり、相談ができます。かんがる一面接を受け、産後ケア事業利用の申請をした方が利用できます。

■ **ショートステイ事業**
医療機関、助産院に宿泊します。（出産後満5か月になる前日まで）

■ **デイケア事業**
医療機関、助産院で日帰りで参加します。（出産後満7か月になる前日まで）

■ **アウトリーチ（助産師訪問）事業**
助産師がご家庭に訪問し、授乳や育児の相談等を行います。（出産後満1歳になる前日まで）

産後家事・育児支援事業

赤ちゃんを迎え家事育児でお困りのご家庭に、家事育児サポーターが伺い、日常的な家事・育児支援を行います。1歳未満のお子さんがいる世帯が対象です。

ウエルカム!! はじめてママ

はじめて育児をするお母さんと赤ちゃん（満5か月になる前日まで）の集まりです。助産師と一緒に育児や健康管理について情報交換をします。

BPプログラム

はじめて育児をするお母さんと赤ちゃん（生後2か月から5か月）を対象としたBP1プログラム、すでに兄や姉を子育てしているお母さんと赤ちゃん（生後2か月から7か月）を対象としたBP2プログラムでは、子育て支援者と一緒にグループワークを行います。

0歳のあかちゃん・集合！

0歳の赤ちゃんを育てているお母さんたちの集まりです。助産師を交えて他のお母さん同士で交流したり、赤ちゃんと一緒に遊びながら、体も動かします。

離乳食講習会

電子申請OK

楽しく、無理なく離乳食を進めていけるように作り方や食材の増やし方、味付け、調理形態等をご紹介します。赤ちゃんと一緒に参加できます。

パパも作るよ！離乳食

これからお父さんになる方、6か月未満のお子さんのお父さんが対象です。簡単な調理体験があります。

ファーストバースデーサポート事業

1歳を迎えるお子さんを育てるご家庭に、アンケートを実施し、プレゼント（育児パッケージ）を送付します。

多胎児家庭支援事業

中野区ではふたごちゃん、みつごちゃんの子育て支援を行っています。

①移動経費補助事業
3歳未満のお子さんと一緒に出かけるための移動経費を助成しています。

②多胎児家庭サポーター事業
3歳未満の多胎児のいるご家庭に、家事育児サポーターを派遣します。

③多胎ピアサポート事業
多胎児家庭の交流の場として年4回開催しています。

子育て専門相談

心理職・栄養士・歯科衛生士等が、子育て中の心配や不安、お困りごとなどについて相談をお受けします。

妊娠・出産に関する手当・助成など

問合先の（★）は区役所３階子ども総合窓口内にあります。

	対象・内容	申込み・問合先等 （受付時間は、特に記載のないものについては、祝日、12/29～1/3を除く月～金曜の午前８時30分～午後５時）
保健指導票交付	経済的理由により、保健指導を受け難い妊産婦及び乳児が、契約医療機関において必要な保健指導を受けられるように保健指導票を交付しています。 対象者は、(1) 生活保護世帯、または (2) 住民税非課税世帯に属する妊産婦・乳児。	【申請窓口】 各すこやか福祉センター（P.6） 子ども総合窓口（★） 【問合先】 子ども医療助成係（★） ☎3228-5623
妊娠高血圧症候群等の医療費助成	妊娠により入院医療を必要とする、妊娠高血圧症候群及びその関連疾患、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患（妊娠高血圧症候群等医療助成認定基準を満たすもの）に、り患している妊産婦に、その療養に要する医療費（健康保険適用時の自己負担分）を助成しています。 対象者は、前年の所得税額が３万円以下の世帯に属する方、または入院見込期間が26日以上の方。	
里帰り等妊婦健康診査助成金の助成	母子健康手帳交付時にお渡しする妊婦健康診査受診票は都内の医療機関で使用できますが、里帰り出産等のために、受診票を使用できなかった場合は還付請求ができます。（請求回数、金額に限度があります）	【申請窓口】 子ども総合窓口（★） 【問合先】 子ども医療助成係（★） ☎3228-3253
入院助産	出産に当たって保健上必要があるにもかかわらず、経済的理由により病院又は助産所に入院できない妊産婦を対象に、指定の病院等で出産に必要な費用を助成します。	【問合先】 総合相談係／子ども・若者支援センター（P.75） ☎5937-3257
出産育児一時金の給付	出産する方が加入している健康保険に申請すると出産育児一時金が支給されます。 ※ 出産した医療機関で直接支払制度の手続きをした場合、中野区国民健康保険に加入の方は申請不要です。	（国民健康保険に加入の方） 国保給付係／２階 ☎3228-5508 （中野区国民健康保険以外に加入の方）加入先の健康保険へお問い合わせください。
国民健康保険出産資金の貸付	中野区国保から出産育児一時金の支給が見込まれ、出産予定日まで１か月以内の方に出産資金をお貸しします。妊娠４か月以上で早産による入院の場合などはご相談ください。貸付金額は、出産育児一時金の８割までで無利子です。返済は、出産育児一時金の支給時に清算します。	【問合先】 国保給付係／２階 ☎3228-5508
産前産後期間の国民健康保険料の免除	【免除対象期間】 出産予定日または出産日が属する月の前月から４か月間（多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の前月から６か月間）の国民健康保険料が免除されます。出産予定日の６か月前から届出ができます。 【対象者】国民健康保険に加入されているご本人 【必要書類】・母子手帳 ・身分証明書	【問合・届出先】 資格賦課係／２階 ☎3228-5511
産前産後期間の国民年金保険料の免除	【免除対象期間】 出産予定日または出産日が属する月の前月から４か月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の３か月前から６か月間）の国民年金保険料が免除されます。出産予定日の６か月前から届出ができます。 【対象者】 国民年金第１号被保険者の方（ご自身で国民年金保険料を納付されている方、免除申請をされている方が対象です。） 【必要書類】・母子手帳 ・身分証明書	【問合・届出先】 国民年金係／２階 ☎3228-5514 ☎3228-5515
中野区不妊検査等助成	東京都の「不妊検査等助成事業」の承認決定通知書（１年以内）をお持ちの夫婦が対象。	【申請窓口】 子ども総合窓口（★） ☎3228-3253 申請書はホームページからダウンロードできます。郵送で申込みできます。

児童の手当、各種医療費助成

問い合わせ先の（★）は区役所３階子ども総合窓口内にあります。

	対象・内容	申込み・問合先等
児童手当	中学校第３学年修了前のお子さんがいる家庭で、主たる生計中心者（恒常的に所得の高い方など）の方が対象です。所得制限があります。また、公務員の方は、原則として勤務先での申請になります。 ※ 出生日や前住所地で届け出た転出予定日の翌日から15日以内に届け出ないと、支給されない月が生じることがあります。	子ども総合窓口（★） ☎3228-5484
子ども医療費助成（乳幼児・義務教育就学児・高校生等）	０歳から高校３年生相当年齢のお子さんを対象とした保険診療の自己負担分（入院時食事療養標準負担額を除く）を助成します。 お子さんが加入している保険証のコピーを添付して申請して下さい。申請後に、就学前のお子さんには「㊨医療証」、小学生・中学生には「㊚医療証」、高校生には「㊒医療証」を発行します。	子ども総合窓口（★） ☎3228-3253
児童育成手当（育成手当） **児童扶養手当**	ひとり親の方又は父もしくは母が重度の障害者である場合は対象になる場合があります。 詳細はP.40～41を参照してください。	児童手当係（★） ☎3228-8952

お子さんの健康

乳幼児健康検査

問 P.6 各すこやか福祉センター

乳幼児の発育・発達、疾病の有無等を確認し、保健・栄養・歯科相談及び必要時には医療機関の受診等を勧めています。育児の相談に応じています。

種 類	主な内容
3～4か月児健康診査	疾病の早期発見、発育、発達に関する健診です。また離乳食の進め方・お口の機能とお手入れについてのお話等を行っています。 会場はすこやか福祉センターです。 健診内容：問診・身体計測・診察・育児情報の提供・個別相談（必要な方のみ） ★対象の方へは、個別に通知しています。
6～7か月児健康診査	指定医療機関で、発育・発達に関する健診・保健指導等を行っています。 ★3～4か月児健康診査の時に、受診票をお渡ししています。3～4か月児健康診査を受診できなかった方には、受診票を発送します。
9～10か月児健康診査	
1歳6か月児健康診査 **1歳6か月児歯科健康診査**	1歳6か月の頃は、ひとり歩きを始め、意味のある言葉を話すようになり、また歯の本数も増えて食べることに興味を示す大切な時期です。お子様の発育状態を確認するために、ぜひ受診してください。中野区契約医療機関で実施します。 満1歳6か月から2歳未満までの間に受診をお願いします。早めに医療機関にお問い合わせ・ご予約のうえ受診してください。 【内科健診】 健診内容：身体計測・健康診査・保健指導等 身体・運動・言語・精神発達において成長著しい1歳6か月から2歳未満児を対象に健診・保健指導を実施しています。 【歯科健診】 健診内容：口腔診査・歯垢の染出し・フッ化物塗布（希望者）・歯みがき指導 お口の発育・発達に関する健診、歯みがき指導等を実施しています。 ★対象の方へは、個別に通知しています。
3歳児健康診査	幼児期において、身体発育、精神発達の両面において、最も重要な時期である3歳児を対象に実施しています。心身の成長とともに自己主張が強まり、精神発達の面でも大切な時期です。お子様の発育状態を確認するために、ぜひ受診してください。 会場はすこやか福祉センターです。 健診内容：尿検査・視力検査（弱視・斜視の早期発見のため、屈折・眼位検査を行います）・問診・身体計測・診察・個別相談（必要な方） ★対象の方へは、個別に通知しています。
3歳児歯科健康診査	歯も生えそろって硬いものも上手に食べられるようになる頃です。永久歯期の準備に入る節目となる一方、奥歯や歯の間などにむし歯が増えてくる頃でもあります。 中野区契約歯科医療機関で、お口の発育・発達に関する健診、歯みがき指導等を実施しています。 健診内容：口腔診査・歯垢の染出し・フッ化物塗布（希望者）・歯みがき指導 ★対象の方へは、内科健診と合わせて受診票を送付しています。
5歳児歯科健康診査	年度内に5歳を迎えるお子さんを対象に、中野区指定歯科医療機関で受診できる歯科健診をご案内します。乳歯から永久歯に生え変わるむし歯が増えやすいこの時期に、歯の健康診査やフッ化物塗布をお受けください。お問い合わせは、子ども医療助成係（☎**3228-5623**）まで。
乳幼児経過観察指導	各すこやか福祉センターで、乳幼児健康診査の結果、心身の発育・発達に心配のあるお子さんのその後の経過をフォローします。 健診の対象以外のお子さんでも心配な場合は、ご連絡ください。

◎中野区外での受診を希望される方へ
里帰りなどのため中野区外での乳幼児健康診査（3～4か月児・1歳6か月児・3歳児）の受診を希望される場合、お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターまで、お問い合わせください。

先天性代謝異常等検査

生後5～7日の間に新生児の血液を採血し、生まれつきの代謝異常による病気を早期に発見し発病をおさえるために東京都が行っています。検査及び申込みは出産する医療機関等で行います。（検査料は無料、採血料等は自己負担）。

新生児聴覚検査

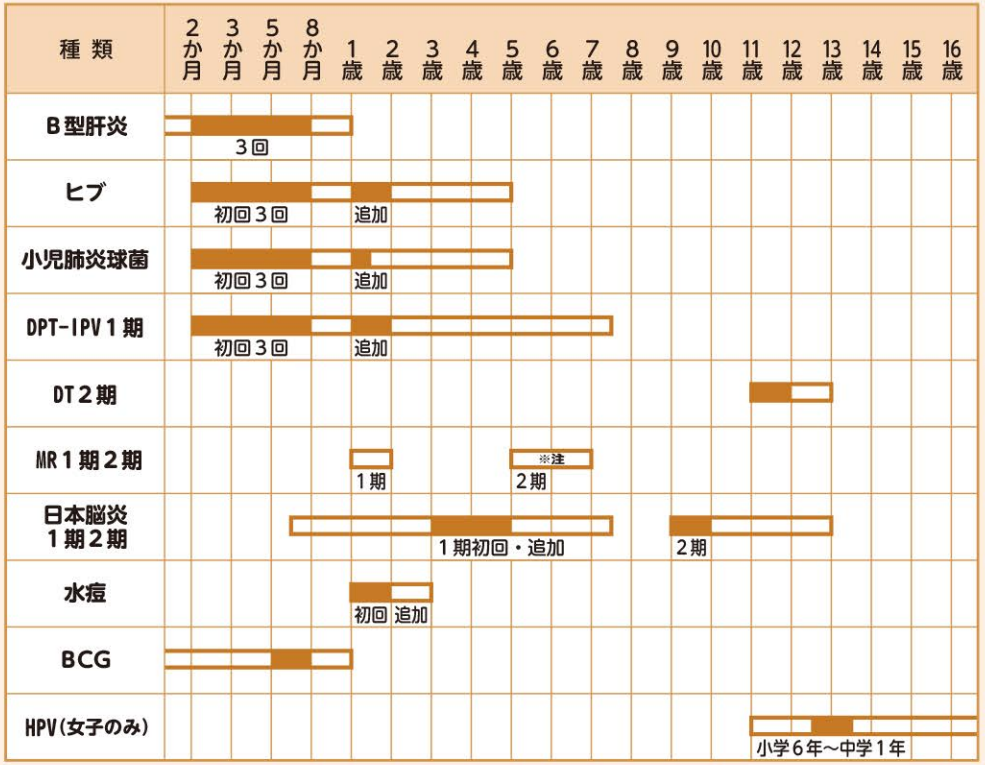
耳のきこえ（聴覚）の障害を早期に発見し、ことばの発達などへの影響を最小限に抑えるために、出生後間もない時期に実施する簡易検査です。都内の区市町村では、検査費用の一部を助成しています。

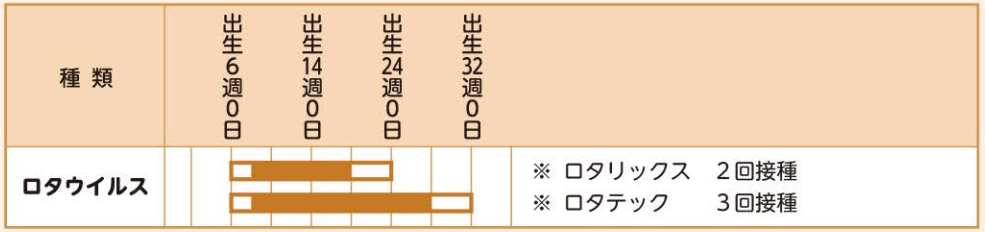
予防接種

電子申請OK

問 保健予防係／中野 2-17-4 中野区保健所２階　☎3382-6500

◎予防接種は法律で定められた種類、接種期間、年齢で受けましょう。
　予防接種は、お子さんが病気にかからないようにするために大切なものです。中野区では、生後２か月になる前に予防接種に必要な用紙類を送付しています。わからないことや心配なことがあれば、医療機関や各すこやか福祉センター、保健予防係へお問い合わせください。





※ ロタリックスは、出生６週０日後～24 週０日後の間に、中 27 日以上あけて２回接種。
※ ロタテックは、出生６週０日後～32 週０日後の間に、中 27 日以上あけて３回接種。

ロタウイルス予防接種も、標準的には生後２か月から開始するワクチンと同じタイミングで接種を開始します。初回接種は 14 週６日後までに接種し、それ以降の接種はおすすめしません。

実施方法

　予防接種はすべて個別接種で、接種場所は契約医療機関です。
※①　MR（麻しん風しん混合ワクチン）第２期は、小学校入学前の１年間、いわゆる保育園・幼稚園の年長組が対象となります。５歳から７歳までの２年間ではありません。ただし、MR については、１期２期ともに任意接種の費用助成があります。

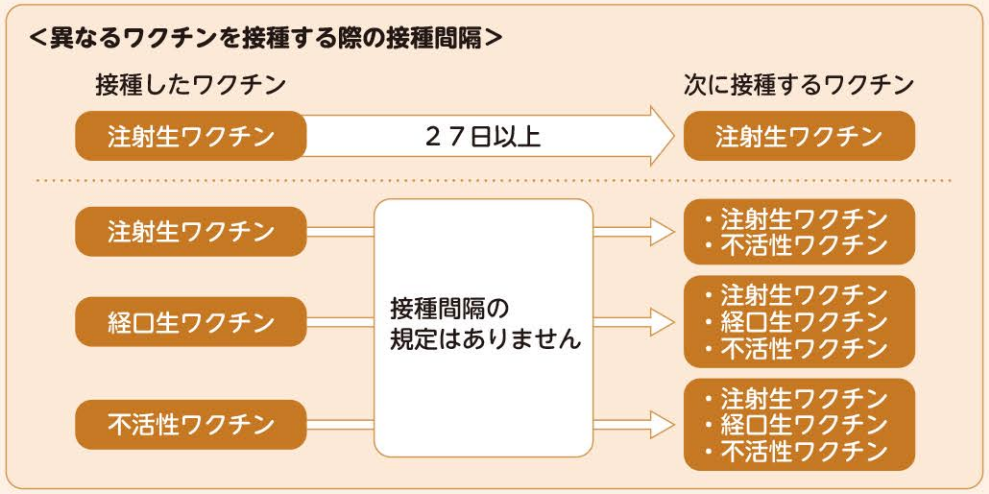
小児任意予防接種費用助成

　中野区在住の乳幼児に対し、保護者の希望で行う任意予防接種を、中野区の契約医療機関で受けた場合に、費用の一部を助成します。

1	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ※1 歳から小学校就学前までに 1～2 回	助成額　4,000 円 （助成は１人２回まで）	区内の契約医療機関以外で接種する場合は、お問い合わせください。 接種時は、母子健康手帳とお子さんの保健証を持参してください。
2	インフルエンザ ※ ６か月から中学３年生まで	助成額　1,000 円 （助成は１シーズン１人２回まで）	
3	任意ＭＲ１回目 ※2 歳から 18 歳まで	任意ＭＲについては、無料で接種できます。 接種時に必要な予診票は、中野区保健所で発行しています。母子健康手帳を持って、保健所２階４番窓口へお越しください。	
	任意ＭＲ２回目 ※小学校１年生から 18 歳まで		

異なった種類のワクチンを接種する場合の間隔

　予防接種の効果及び安全性のため、接種は次の間隔をあけてください。
※接種した翌日を「1 日目」として計算します。



育児支援・家事支援

お子さんを預けたいとき

子育て中の家庭で、保護者がさまざまな事情でお子さんを預けたいとき、援助を必要とするときに利用できるサービスです。受付時間は、特に記載のないものは、月～金曜日（祝日、12/29～1/3除く）午前8時30分～午後5時
問合先の（★）は区役所3階子ども総合窓口内にあります。

一時保育　問 子育てサービス係（★）　☎3228-5612

家庭で育児をしている保護者が育児疲れ、就職活動などで日中世話ができない場合、一時保育実施園でお子さんを一時的に預かります。

【対象年齢】生後57日～未就学児（受入月齢は、施設により異なります）
【利用料金】1時間650円　※1時間未満の場合は1時間とする
【制 限 等】月5回まで
【受　　付】区立保育園（中野・本町）の事前登録・予約は中野区公式LINEで、私立保育園については直接当該園へ

短期特例保育　問 子育てサービス係（★）　☎3228-5612

家庭で育児をしている保護者が、病気、出産等で入院、家族の入院付き添いなどで日中世話ができない場合、一時保育実施園でお子さんを一時的に預かります。

【対象年齢】生後57日～未就学児（受入月齢は、施設により異なります）
【利用料金】0～1,200円／日（所得に応じて）、給食・おやつ別料金
【制 限 等】1か月以内
【受　　付】子ども総合窓口　各すこやか福祉センター（P.6）

休日保育　問 保育システム係（★）　☎3228-3259

12/29～1/3を除く全休祝日に、保護者が就労、親族の介護・看護、その他の事情で家庭での保育が困難な場合に、日中お子さんを打越保育園でお預かりします。

【対象年齢】満1歳～未就学児（※）
※区内在住で、認可保育所、認証保育所、認定こども園、地域型保育事業に在籍している場合、生後8か月以上で利用可
※区内在住で、保育園等に在籍していない場合、満1歳以上
※区外在住で、区内の認可保育所に在籍している場合、生後8か月以上で利用可
【利用料金】3,000円／日
【受　　付】事前登録　電子申請・郵送・子ども総合窓口
利用申請　中野打越保育園　（☎3387-5117）

トワイライトステイ　問 総合相談係／子ども・若者支援センター（P.75）　☎5937-3257

保護者が夜間に仕事、病気などでご家庭でお子さんの保育ができないとき、中野区さつき寮で午後5時～午後10時の間お預かりします。

【対象年齢】3歳～小学校6年生
【利用料金】2,000円／回（ひとり親世帯の方は半額）　保育園・学童クラブ等へのお迎えサービスは1回500円
【制 限 等】月5回まで
【受　　付】事前登録　子ども総合窓口　各すこやか福祉センター（P.6）（電子申請可）
利用申請　中野区さつき寮　（☎3381-6262）

子どもショートステイ　問 総合相談係／子ども・若者支援センター（P.75）　☎5937-3257

保護者が入院・出産・親族の看護等でお子さんの世話ができないとき、以下の施設等で宿泊を伴ってお預かりします。

【実施施設】①聖オディリアホーム乳児院　②中野区さつき寮　③協力家庭宅
【対象年齢】生後43日から18歳に達する日以後の最初の3/31まで
対象年齢は施設によって異なります。
【利用料金】①聖オディリアホーム乳児院　0～2,200円　②さつき寮　0～5,000円
③協力家庭宅　0～3,000円（①②③とも所得に応じて）
【制 限 等】①聖オディリアホーム乳児院　1回につき7日まで
②中野区さつき寮　1回につき11日まで　③協力家庭宅　1回につき7日まで
（①②③あわせて年間合計62日まで）
【受　　付】子ども総合窓口　各すこやか福祉センター（P.6）　利用希望の3日前までに
※協力家庭宅…総合相談係　利用希望の7日前までに

病児・病後児保育　問 子育てサービス係（★）　☎3228-5612

お子さんが病気回復期または回復期に至らない状態のため集団保育が困難であるが、保護者が就労、病気・出産、家族の介護・看護によりお子さんの保育ができないとき、日中お預かりします。
①病児（回復期に至らない）…総合東京病院
②病後児（回復期）…区立仲町保育園（病後児保育専用室）、聖オディリアホーム乳児院

【対象年齢】①病児…満1歳～未就学児　②病後児…生後6か月～未就学児
【利用料金】0～2,000円／日（所得に応じて）
【制 限 等】1回の申請で7日以内
【受　　付】事前登録必要　電子申請・郵送・子ども総合窓口
利用申請　①総合東京病院　☎080-4110-0064
②区立仲町保育園（病後児保育専用室）　☎5937-3540
聖オディリアホーム乳児院　☎5971-8071

育児支援・家事支援

年末保育 問 子育てサービス係（★） ☎3228-5612

12/29 ～ 30 に、保護者が就労、親族の介護・看護、その他の事情で家庭での保育が困難な場合に、日中お子さんを認可保育園等でお預かりします。

【対象年齢】満 1 歳～未就学児（※）
※区内在住で、認可保育園、認証保育所、認定こども園、地域型保育事業に在籍している場合、生後 8 か月以上で利用可
※区内在住で、保育園等に在籍していない場合、満 1 歳以上
※区外在住で、区内の認可保育園に在籍している場合、生後 8 か月以上で利用可
【利用料金】3,000 円／日
【受　　付】年末保育実施園及び申込みについては毎年 11 月頃ホームページでお知らせします。

援助を必要とするとき

中野区ファミリー・サポート事業 問 中野区社会福祉協議会／中野 5-68-7 スマイルなかの３階　☎5380-0752

区内在住の 0 歳から 18 歳までのお子さんの子育ての援助を受けたい方（利用会員）と、それを援助したい方（協力会員）がそれぞれ会員となり、仕事や用事でお子さんの世話ができないときに、協力会員が預かりや保育園の送迎などをお手伝いします。事前に中野区ファミリー・サポート事業予約制会員登録会で会員登録が必要です。

◎一般援助活動
保育園・幼稚園・学童クラブなどの送迎、保護者の外出時などの一時的な預かり。

【対象年齢】0 歳児～ 18 歳
【利用料金】月～金曜日　800 円／時間　土日祝日年末年始　1,000 円／時間
【受　　付】月～土曜日（第 3 月曜、祝日、年末年始を除く）　午前 8 時 30 分～午後 6 時

◎特別援助活動
保護者が就労等で病児の保育ができない場合（※）や急な残業時等の緊急時の預かり。一般援助活動会員登録後、職員の自宅訪問による特別援助活動の登録手続が必要。預かり場所は原則として利用会員の自宅。
（※）お子さんが受診済みで、医師から在宅での保育を第三者に依頼することが可能と診断されていること

【対象年齢】病児の預かり…生後 6 か月～小学校 6 年生　その他緊急時の預かり…0 歳～ 18 歳
【利用料金】年会費 3,000 円　1,200 円／時間
【制 限 等】保護者が就労のため、保育できない場合に限る
※保護者が共に就労している世帯が対象
【受　　付】月～土曜日（第 3 月曜、祝日、年末年始を除く）　午前 8 時 30 分～午後 6 時

子育て家庭ホームヘルプサービス 問 子育てサービス係（★） ☎3228-5612

保護者の勤務等によりケガや病気のお子さんの世話ができない家庭にホームヘルパーを派遣します。

【対　　象】小学生以下のお子さんのいる家庭
【利用時間】午前７時～午後 10 時　１日２時間以上 11 時間まで
※利用要件により、１日４時間を限度とする場合有
【利用料金】0 ～ 1,250 円／時間（所得に応じて）
【受　　付】事前登録必要　郵送・子ども総合窓口
※ひとり親家庭へのホームヘルプサービスは P.40

ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援） 問 子育てサービス係（★） ☎3228-5612

一時的に保育が必要となった場合やベビーシッターを活用した共同保育を必要とする場合に、ベビーシッターの派遣による保育サービスを受けた際の保育利用料の一部を補助します。
※令和６年９月利用分までは、お子さんが保育所等に在籍している場合は対象となりません。（予定）

【対象年齢】0 ～ 5 歳児
【補助上限】午前７時～午後 10 時まで　１時間２，５００円
午後 10 時～午前７時まで　１時間３，５００円
【制 限 等】児童一人につき年間 144 時間。多胎児の場合は児童一人につき 288 時間
【申請時期】令和６年４月～６月利用分は令和６年７月下旬（予定）
令和６年７月～９月利用分は令和６年 10 月下旬（予定）
※詳細が決まり次第順次お知らせします。
【受　　付】郵送・子ども総合窓口

ほほえみサービス事業（中野 5-68-7 スマイルなかの３階） 問 ☎5380-0753 ※土曜日は相談のみ受付

会員制のしくみで、子どもの見守り・家事のお手伝いを、地域の協力会員（援助をしてくれる方）がお手伝いします（利用にあたっては事前に会員登録が必要）。

【対　　象】区内在住で産前産後の体調不良等により家事等の支援を必要とする方
【利用料金】年会費　3,000 円（年度ごと）　謝礼金　900 円／時間
【制 限 等】産前産後の方（妊娠中～おおむね産後６ヶ月）
【受　　付】中野区社会福祉協議会　ほほえみサービス事業
月～土曜日（第三月曜日、祝日、年末年始を除く）　午前 8 時 30 分～午後 5 時

シルバー人材センター（中央 2-22-10-101） 問 ☎3366-7971

暮らしの中の必要な場面に応じ、経験豊かな登録会員（援助してくれる方）を紹介します。

【対　　象】区内在住で家事育児等の援助を必要とする方
【利用料金】家事援助サービス　1,320 円～／時間
育児支援サービス　1,420 円～／時間
【受　　付】中野区シルバー人材センター
月～金曜日（祝日年末年始を除く）　午前９時～午後５時

ひとり親家庭へのサポート

ひとり親家庭に対する援助サービス

問合先の（★）は区役所３階子ども総合窓口内にあります。
受付時間は、特に記載のないものは、月～金曜日（祝日、12/29 ～ 1/3 除く）午前８時 30 分～午後５時

ひとり親家庭のしおり

様々なご相談の窓口やひとり親家庭の皆様を対象とした事業をまとめた「ひとり親家庭のしおり」を発行しています。

子育て家庭ホームヘルプサービス　問 子育てサービス係（★）　☎3228-5612

保護者やお子さんの病気などで家事や育児にお困りの区内在住のひとり親家庭にホームヘルパーを派遣します。

【対　　象】小学生以下のお子さんのいる家庭
【利用時間】午前７時～午後 10 時　１日２時間以上 11 時間まで
※ 利用要件により、１日４時間を限度とする場合有
【利用料金】0 ～ 1,250 円／時間（所得に応じて）
【受　　付】事前登録必要　郵送・子ども総合窓口

母子生活支援施設　問 子ども・子育て支援係（★）　☎3228-8723

様々な解決困難な課題を抱えている 18 歳未満のお子さんを養育している母子世帯に自立に向けた様々な支援を行っています。

【対　　象】0 歳～ 18 歳のお子さんのいる家庭
【利用料金】0 ～ 95,600 円／月（所得に応じて）
【受　　付】子ども・子育て支援係

ひとり親家庭等への給付等

児童育成手当（育成手当）　問 児童手当係（★）　☎3228-8952

次のいずれかにあてはまる出生から 18 歳到達の年度末までの児童を扶養している父または母、あるいは養育者が受給できます。所得制限のほか一定の要件に該当する人は受給できない場合もあります。

【対　　象】① 父母が離婚した児童
② 父または母が死亡した児童
③ 父または母が重度の障害を有する児童
④ 父または母が生死不明の児童
⑤ 父または母に１年以上遺棄されている児童
⑥ 父または母が裁判所からの DV 保護命令を受けた児童
⑦ 父または母が法令により１年以上拘禁されている児童
⑧ 婚姻によらないで生まれた児童

児童扶養手当　問 児童手当係（★）　☎3228-8952

次のいずれかにあてはまる出生から 18 歳到達の年度末までの児童（法令の定める程度の障害のある児童の場合は 20 歳未満）を扶養している父または母、あるいは養育者が受給できます。
所得制限のほか一定の要件に該当する人は受給できない場合もあります。

【対　　象】① 父母が離婚した児童
② 父または母が死亡した児童
③ 父または母が重度の障害を有する児童
④ 父または母が生死不明の児童
⑤ 父または母に１年以上遺棄されている児童
⑥ 父または母が裁判所からの DV 保護命令を受けた児童
⑦ 父または母が法令により１年以上拘禁されている児童
⑧ 婚姻によらないで生まれた児童

実質ひとり親家庭への子育て支援給付金　問 児童手当係（★）　☎3228-8952

離婚調停中で離婚成立前から実質的にひとり親家庭となった家庭に対し、原則離婚成立が要件となる児童扶養手当の申請ができない間、金銭給付を行う制度です。

【対　　象】日本国内に住所があり、出生から 18 歳到達の年度末までの児童を扶養する中野区に住所がある離婚調停中の父または母
【制 限 等】配偶者、実父母、義父母のいずれかの方と同居している場合は対象外です。所得制限のほか一定の要件に該当しているかなど、事前の相談及び申請が必要です。
【支 給 額】児童１人につき 100,000 円／１回かぎり

母子家庭等自立支援教育訓練給付金　問 子ども・子育て支援係（★）　☎3228-8723

ひとり親家庭の母または父が就業につながる能力開発のために、教育訓練指定講座を受講した場合に教育訓練給付金（上限・下限があります）を講座修了後に支給します。

【対　　象】区内に住所を有する 20 歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の母または父で①～③のすべてに該当する方。
①児童扶養手当受給者及び同様の所得水準の方
②適職に就くために必要であると認められる方
③過去に本事業を利用していない方

対象となる講座や資格が決まっています。ご希望の講座や資格が対象となるか、また支給要件に該当しているかなど、事前の相談及び申請が必要です。

ひとり親家庭へのサポート

母子家庭等高等職業訓練促進給付金等給付

問 子ども・子育て支援係（★） ☎3228-8723

ひとり親家庭の母または父が就業につながる有利な資格を取得するために、養成機関において、修業をする場合に、高等職業訓練促進給付金等を支給（支給期間の上限３年）します。

【対　　象】区内に住所を有する 20 歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の母または父で、次の①～⑤のすべてに該当する方。
①児童扶養手当受給者及び同様の所得水準の方
②養成機関において修業年限１年以上の一定の課程を修業し、資格の取得が見込まれる方
③就業または育児との両立が困難であると認められる方
④過去に本事業を利用していない方
⑤訓練、生活支援給付金等、訓練促進費と趣旨を同じくする給付を受けていない方

対象となる講座や資格が決まっています。ご希望の講座や資格が対象となるか、また支給要件に該当しているかなど、事前の相談及び申請が必要です。

ひとり親家庭等医療費助成

問 子ども医療助成係（★） ☎3228-3253

18 歳に達する日以後最初の３月 31 日まで（一定の障害のある方は 20 歳未満）のひとり親家庭（離婚、死亡など）、または父か母に重度の障害がある家庭の児童とその児童を扶養している父または母あるいは養育者で、所得基準額等の基準を満たす家庭の方に保険診療の自己負担分（一部負担金及び入院時食事療養標準負担額または生活療養標準負担額を除く）を助成する制度です。（所得制限あり）

東京都母子及び父子福祉資金

問 自立支援係（★） ☎3228-8889

都内に６か月以上居住し、20 歳未満の子を扶養している母子家庭の母、または父子家庭の父等を対象に、経済的に自立し安定した生活を送るために必要な資金の貸付相談を行なっています。

養育費に関する公正証書等作成費用の補助

問 子ども・子育て支援係（★） ☎3228-8723

養育費の取り決めに関する公正証書の作成や家庭裁判所への申立てをした、またはすることを考えているひとり親家庭の方の相談や手続にかかる経費補助を行っています。公正証書等作成前に事前相談が必要です。

養育費の取決めに関する裁判外紛争解決手続（ADR）の利用費用の補助

問 子ども・子育て支援係（★） ☎3228-8723

養育費の取り決めに関する裁判外紛争解決手続（ＡＤＲ）の利用を考えているひとり親家庭の方のご相談や手続きにかかる経費補助を行っています。裁判外紛争解決手続（ＡＤＲ）の利用前に事前相談が必要です。

生活援助

生活福祉資金

問 社会福祉協議会　あんしん生活支援課　☎5380-5775

所得の少ない世帯、障害者や介護を要する高齢者のいる世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的とする制度です。具体的な利用目的がある場合に、該当する資金の貸付を行います。
【相談受付】月～金曜日 午前９時～午後５時（第３月曜日、祝日、年末年始除く）

生活保護

問 生活相談係／４階　☎3228-8927

傷病や失業などで収入が途絶えたり、預貯金等の資産を活用しても収入等が基準に満たない世帯に、法で定められた最低限度の生活を保障します。

住宅

住み替え住宅の情報提供

問 住宅政策係／９階　☎3228-5564

区内の他の民間賃貸住宅への転居を必要とする高齢者、障害者、ひとり親世帯等の方に、不動産業者の協力を得て住み替え住宅の情報提供を行っています。

交通機関の割引

都営交通無料乗車券

シルバーパス所持者を除き、次のいずれかにあてはまる方に、都営バス、都電、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナーについて無料乗車券を交付します。（⑧の申請先は以下の問合先です。）

①身体障害者手帳、愛の手帳をお持ちの方
②戦傷病者手帳をお持ちの方
③被爆者健康手帳と厚生労働大臣の認定書または健康管理手当証書をお持ちの方
④生活保護受給世帯
⑤児童扶養手当受給世帯
⑥被救護者
⑦中国残留邦人等（本人または配偶者）
⑧精神障害者保健福祉手帳所持者
※④⑤は世帯で１人のみ

【問合先】
①～⑦の方　障害福祉相談窓口（区役所３階）　☎3228-8956
中部すこやか障害者相談支援事業所　☎3367-7810
北部すこやか障害者相談支援事業所　☎5942-5800
南部すこやか障害者相談支援事業所　☎5340-7888
鷺宮すこやか障害者相談支援事業所　☎6265-5770
各地域事務所（P.76）
⑧の方　23 区内の都電・都バス・都営地下鉄・日暮里・舎人ライナーの定期券発売所

障害や発達に課題のある お子さんへのサポート

障害のあるお子さんを預けたいとき

障害のあるお子さんを保育している保護者の方が、保育できないときにご利用になれます。
受付時間は、特に記載のないものは、月～金曜日（祝日、12/29～1/3除く）午前8時30分～午後5時

日中一時保護

保護者の方が、用事・休養などで日中お子さんの保育ができないとき、一時的に施設内でお預かりします。（一時保護時間 午前9時～午後6時）

◎療育センターアポロ園

【対象年齢】小学校6年生まで 【利用料金】無料
【制 限 等】ご利用に際しては規定があります。
【受　　付】月～金曜日（祝日、12/29～1/3除く） 午前9時～午後6時
土曜日 午前9時～午後4時 ☎3389-3700

◎子ども発達センターたんぽぽ

【対象年齢】概ね1歳～高校生まで（対象：重度・重複障害のあるお子さん）
【利用料金】無料
【制 限 等】ご利用に際しては規定があります。
【受　　付】月～土曜日（祝日、12/29～1/3除く） 午前9時～午後6時 ☎5343-7883

◎放課後デイサービスセンターみずいろ

【対象年齢】小学生～高校生まで 【利用料金】無料
【制 限 等】ご利用に際しては規定があります。
【受　　付】月～土曜日（祝日、12/29～1/3除く） 午前9時～午後6時 ☎3388-5777

◎療育センターゆめなりあ

【対象年齢】概ね1歳～高校生まで 【利用料金】無料
【制 限 等】ご利用に際しては規定があります。
【受　　付】月～金曜日 午前9時～午後6時、土曜日 午前9時～午後4時、
（祝日、12/29～1/3除く） ☎6382-4781

緊急一時保護（介護人派遣）

利用者の推薦により区に登録された介護人が、一時的にお子さんを保護します。
【利用料金】無料
【制 限 等】利用登録、利用内容に要件あり
【受　　付】在宅福祉係（区役所3階） ☎3228-8953

障害のあるお子さんへの生活支援・通所支援施設等

療育センターアポロ園 問 江古田4-43-25 ☎3389-3700

中野区にお住いの、発達の課題や障害のあるお子さんを対象とした訓練や支援を行う施設です。

◎各種支援事業

▶療育相談
ご相談は、0歳から、お子さんの障害や発達について、専門の職員がお子さんの様子やお話を伺いながら助言します。利用については、各すこやか福祉センターへお問い合わせください。

▶児童発達支援
発達の課題や障害のあるお子さんの保護者に対する支援と、運動・認知・言語・社会性・基本的生活習慣等お子さんの成長を促すための支援を行います。
【対　　象】0歳から就学前までのお子さん
【ク ラ ス】①クラス療育
1歳のお子さん　親子で週1日
2歳のお子さん　親子で週1～2日または月2回
3～5歳のお子さん　子どものみ週1～5日または月2回
②個別指導（5歳までのお子さん）　月1～2回
※①は送迎バスを運行しています。
※児童福祉法による自己負担金があります。

▶保育所等訪問支援
発達の課題や障害のあるお子さんの通う保育園や幼稚園等を訪問し、集団生活上のお子さんの発達の支援をします。

▶日中一時保護（P.44）

▶おもちゃライブラリー（P.70）

子ども発達センターたんぽぽ 問 丸山 1-17-2 ☎5343-7883

中野区にお住いの、重度・重複障害のあるお子さんを対象とした、訓練や放課後等の支援を行う施設です。

◎各種支援事業

▶児童発達支援
重度・重複障害のあるお子さんの保護者に対する支援と、お子さんの日常生活動作や運動機能の訓練等を通して、生活能力の向上を図るための支援を行います。

【対　　象】0歳から就学前までのお子さん
【クラス】・0～2歳のお子さん　親子で週1～2日
・3～5歳のお子さん　子どものみ週1日～3日
※送迎バスを運行しています。　※児童福祉法による自己負担金があります。

▶放課後等デイサービス
学校終了後の放課後や夏休み等の学校休業日に生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流の促進等の支援を行います。

【対　　象】小学1年生～高校3年生
【利用時間】月曜日～土曜日 放課後～午後6時　学校休業日 午前9時～午後6時
※送迎バスを運行しています。
※児童福祉法による自己負担金があります。

▶居宅訪問型児童発達支援
重度の障害等により通園が著しく困難なお子さんの居宅を訪問し、お子さんの訓練等を実施する事業です。

▶日中一時保護（P.44）

放課後デイサービスセンター みずいろ 問 丸山 1-17-2 ☎3388-5777

中野区にお住いの知的・発達等の障害があるお子さんを対象とした、放課後や夏休み等の学校休業日の支援を行う施設です。

◎各種支援事業

▶放課後等デイサービス
学校終了後の放課後や夏休み等の学校休業日に生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流の促進等の支援を行います。

【対　　象】小学1年生～高校3年生
【利用時間】月曜日～土曜日 放課後～午後6時　学校休業日 午前9時～午後6時
※通所に際し送迎を行っています。
※児童福祉法による自己負担金があります。

▶日中一時保護（P.44）

療育センターゆめなりあ 問 弥生町 5-5-2 ☎6382-4781

中野区にお住いの、発達の課題や障害のあるお子さんを対象とした、訓練や放課後等の支援を行う施設です。

◎各種支援事業

▶療育相談
ご相談は、0歳から、お子さんの障害や発達について、専門の職員がお子さんの様子やお話を伺いながら助言します。利用については、各すこやか福祉センターへお問い合わせください。

▶児童発達支援
発達の課題や障害のあるお子さんの保護者に対する支援と、運動・認知・言語・社会性・基本的生活習慣等お子さんの成長を促すための支援を行います。

【対　　象】0歳から就学前までのお子さん
【クラス】①クラス療育
2歳のお子さん　親子で週1～2日
3歳児以上のお子さん　子どものみ週5日
②専門療育（5歳までのお子さん）月2回程度
※送迎バスを運行しています。
※児童福祉法による自己負担金があります。

▶放課後等デイサービス
学校終了後の放課後や夏休み等の学校休業日に生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流の促進等の支援を行います。

【対　　象】小学1年生～高校3年生
【利用時間】月曜日～土曜日　放課後～午後6時　学校休業日 午前9時～午後6時
※送迎バスを運行しています。
※児童福祉法による自己負担金があります。

▶保育所等訪問支援
発達の課題や障害のあるお子さんの通う保育園や幼稚園等を訪問し、集団生活上のお子さんの発達の支援をします。

▶日中一時保護（P.44）

児童通所支援事業所

児童発達支援は未就学児、放課後等デイサービスは小学生から高校生までのお子さんを対象とした施設です。利用に関する詳細は各施設に直接お問い合わせください。

（令和６年２月１日時点）

	児	放	事業所名	住所	電話番号
1		○	アトリエあいだっく	弥生町 2-10-1　霜田ビル１階	6300-5630
2	○		中野区立療育センターアポロ園	江古田 4-43-25	3389-3700
3		○	ハッピー・テラス中野	中野 4-7-1　野口ビル７階	5942-6604
4		○	space Kid's.con デイサービス	上鷺宮 4-6-20　イサカビル２階	5848-9005
5		○	パソコンあいだっく	本町 2-45-13　山手ビル７階	6300-6061
6	○重	○重	中野区子ども発達センター たんぽぽ	丸山 1-17-2	5343-7883
7		○	中野区放課後デイサービス センターみずいろ	丸山 1-17-2	3388-5777
8		○	アトリエあいだっく新中野	本町 6-35-14　アダチビル３階	6382-7894
9		○	space Kid's.con　鷺ノ宮	上鷺宮 5-8-5　ベル・ヴィベール 102 号	5848-8722
10	○重	○重	おでんくらぶ	本町 6-36-5 シーアイマンション新中野 102 号	6454-1230
11		○	Pur aile　新井薬師	上高田 5-35-9-1 階	5942-7395
12	○	○	スタジオそら東中野	東中野 4-27-33　エムエス東中野ビル１階	5989-1915
13	○	○	アプリ児童デイサービス沼袋	沼袋 2-28-34 ペンションハウスコスモス 21 1 階	5942-9451
14		○	フリップ	中央 5-46-8　福井ビル１階	6885-8456
15	○	○	発達支援センター ジョイナス東中野教室	東中野 1-50-2　オクト森ビル１階	6908-8181
16	○	○	中野区療育センター ゆめなりあ	弥生町 5-5-2	6382-4781
17	○		ハッピーテラスキッズ 中野ルーム	本町 6-14-2　和田ビル 1F	5328-1810
18		○	Catch and Smile	江古田 4-7-3　金子ビル２階	5942-7608
19	○	○	En. 療育ラボ新井薬師スタジオ	新井１丁目 23-22　プルメリア 202 号	5318-9817
20	○	○	発達支援ルームにこっと 中野教室	弥生町 2-40-11-1 階	6304-8536
21	○	○	アプリ児童デイサービス東中野	東中野 4-27-26 東中野ビューフラット２階	5937-4891
22	○	○	ｕｏｏｈ！療育ラボ 中野野方スタジオ	野方 6-2-3　駅前北口ビル２階	5327-8626
23		○	ＴＡＳＵＣ中野坂上教室	弥生町 1-8-11 東京計量器中野坂上ビル２階	6273-9436
24		○	ブロックあいだっく	野方 5-28-1 エクセルシオール野方１ 201	6383-0850
25		○	ぽけっとキッズ	新井 2-50-6　T-Lotus １階	5318-9321
26		○	ドレミファソライズＦＣ中野	江古田 2-12-13　サンエスピア１階	6318-7407
27	○	○	城西江古田療育園	江古田 3-5-8	5942-5011
28	○		コペルプラス都立家政教室	若宮 3-17-5　都立家政ビル２階	5356-8026
29	○	○	放課後等デイサービス ウィズ・ユー新中野	本町 5-36-10　モンシャトー新中野	6767-5892
30	○	○	ブロッサムジュニア 中野沼袋教室	沼袋 4-27-15　クボデラビル１階	5942-9505
31	○	○	児童発達支援・放課後等デイサービスヒトツナ中野新橋教室	弥生町 3-14-2　弥生町レジデンス１階	5843-5318
32	○	○	UPDATE 新江古田スタジオ	江原町 3-35-8　105 号室	5906-5563
33	○		こばとっこくらぶ	中野 4-7-1　野口ビル２階	090-1245-1212

児：児童発達支援　放：放課後等デイサービス　重：重症心身障害児が対象

障害等のあるお子さんへの手当・助成など

問合先の（★）は区役所３階子ども総合窓口内にあります。

	対象・内容	申込み・問合先等
特別児童扶養手当	次のいずれかにあてはまる 20 歳未満の児童を扶養している方（所得制限あり）。 ①身体障害者手帳１～３級程度の児童（下肢障害については４級の一部を含む）②愛の手帳１～３度程度の児童③上記と同程度の内部障害・精神障害のある児童④重複障害の児童（複数の障害がある場合は個々の障害の程度が上記より軽度な場合でも該当となることがあります）	児童手当係（★） ☎3228-8952
児童育成手当（障害手当）	次のいずれかにあてはまる 20 歳未満の児童を扶養している方（所得制限あり）。 ①身体障害者手帳 1、2 級程度の児童②愛の手帳１～３度程度の児童③脳性マヒまたは進行性筋萎縮症の児童	
重度心身障害者手当	重度の知的障害者で、著しい精神症状がある方または重度の身体障害がある方、両上肢及び両下肢の機能喪失で座位困難の方、上記いずれかの状態を有する在宅の障害者（児）に支給します。（入院・施設入所者は除く、所得制限あり）	障害福祉相談窓口（区役所３階） ☎3228-8956 中部すこやか障害者相談支援事業所 ☎3367-7810 北部すこやか障害者相談支援事業所 ☎5942-5800 南部すこやか障害者相談支援事業所 ☎5340-7888 鷺宮すこやか障害者相談支援事業所 ☎6265-5770
障害児福祉手当	精神または身体に重度の障害があり、日常生活において常時介護を要する 20 歳未満の方で、身体障害者手帳１級及び２級の一部、愛の手帳１度及び２度の一部または上記に準じる疾病及び精神障害のある方に支給します。（施設入所者は除く。所得制限等あり）	
障害者福祉手当・第２種手当	①身体障害者手帳３級の方、②愛の手帳４度の方、③障害者福祉手当・第１種手当に該当する障害程度である 20 歳未満の方に支給します。（施設入所者は除く、所得制限、併給制限あり）	
日常生活用具・設備改善費の給付	在宅の重度障害者（児）の日常生活を容易にするための日常生活用具の給付及び住宅設備改善費の給付（限度額を超える金額については、自己負担あり。設備改善は所得制限あり）。	

	対象・内容	申込み・問合先等
障害福祉サービス	【対象】 発達に障害があるか、遅れのある児童 ※ 身体障害者手帳や愛の手帳などの取得が必要な場合があります。 【サービス内容】 1. 居宅介護（ホームヘルプサービス） 居宅における介護、家事等生活全般にわたる支援をします。 2. 短期入所（ショートステイ） 保護者の疾病その他の理由により障害児入所施設等に短期間入所を支援します。 ※保護者の所得により自己負担があります。	中部すこやか障害者相談支援事業所 ☎3367-7810 北部すこやか障害者相談支援事業所 ☎5942-5800 南部すこやか障害者相談支援事業所 ☎5340-7888 鷺宮すこやか障害者相談支援事業所 ☎6265-5770 月～土曜日 午前９時～午後５時
障害児通所サービス	【サービス内容】 1. 児童発達支援 乳幼児に対し、日常生活における基本的な動作指導、集団生活への適応など必要な支援を行います。 2. 医療型児童発達支援 日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与等の支援及び治療を行います。 3. 放課後等デイサービス 就学児に対し、放課後等に生活能力の向上に必要な訓練、社会との交流の促進などの支援を行います。 4. 居宅訪問型児童発達支援 障害児の居宅を訪問し、日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与等の支援を行います。 5. 保育所等訪問支援 発達の課題や障害のあるお子さんの通う保育園や幼稚園等を訪問し、集団生活上のお子さんの発達の支援をします。	
養育医療費給付	指定養育医療機関において、医師が入院養育を必要と認めた新生児の医療費（健康保険適用時の自己負担分）を助成しています（所得に応じて自己負担が生じます）。 対象になるのは、次のとおりです。 (1) 出生時の体重が 2,000 グラム以下の場合 (2) 生活力が特に薄弱であって次のいずれかの症状がある場合（ア運動異常　イ体温が摂氏 34 度以下　ウ呼吸器・循環器系の症状　エ消化器系の症状　オ黄疸）	【申請窓口】 各すこやか福祉センター (P.6) 子ども総合窓口（★） 【問合先】 子ども医療助成係（★） ☎3228-3253
自立支援医療（育成医療）給付	肢体不自由、視覚・聴覚言語障害や内臓障害（心臓・腎臓・小腸・肝臓・その他の内臓障害）、免疫機能障害のある 18 歳未満のお子さんの、指定の医療機関等でかかった医療費に対し、給付しています。なお所得に応じ、一部負担金が生じます。また区民税額（所得割）が23万5千円以上の場合は給付対象外になります。	

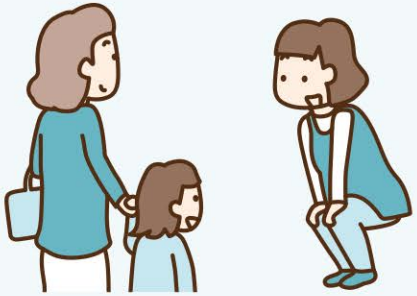
	対象・内容	申込み・問合先等
小児慢性特定疾病の医療費助成	保険診療にかかる自己負担分の医療費を一部助成します。18 歳未満で、対象疾患にかかっており、かつ別に定める認定基準に該当する児童。 ※ 別に、日常生活用具の給付が受けられる場合があります。 ※ 小児慢性特定疾病の一部疾病で医療費助成が認定となった方を対象に、難病患者福祉手当の支給対象となる場合があります。障害者福祉事業担当（☎3228-8953）へお問い合わせください。	【申請窓口】 各すこやか福祉センター (P.6) 子ども総合窓口（★） 【問合先】 子ども医療助成係（★） ☎3228-3253
療育給付	結核にかかっている 18 歳未満のお子さんが、入院治療を要すると医師が認めた場合で、指定医療機関に入院した際に医療費や療養生活に必要な日用品を給付しています。	
中等度難聴児発達支援事業	身体障害者手帳の交付対象とならない中等度難聴児に対し、言語獲得の促進、よりよいコミュニケーションの確保を目的として、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。助成対象者は、次のとおりです。 ①区内在住の 18 歳未満の児童 ②身体障害者手帳の対象でないこと ③ 両耳の聴力レベルがおおむね 30 デシベル以上で、補聴器により言語習得に一定の効果が期待できると医師が判断していること。 ※ 世帯の最多収入者の区民税所得割額が 46 万円以上の場合は対象外	【申請窓口】 子ども総合窓口（★） 【問合先】 子ども医療助成係（★） ☎3228-5623
小児精神障害者入院医療費助成	精神疾患で入院が必要な 18 歳未満の方に、入院費のうち保険診療の自己負担分を助成します。（食事療養標準負担額を除く）	【申請窓口】 各すこやか福祉センター (P.6) 子ども総合窓口（★） 【問合先】 子ども医療助成係（★） ☎3228-5623

保育園・幼稚園・小中学校・放課後の子どもの居場所

保育園・幼稚園　小中学校

保育施設の入園にあたって

問 保育入園係／3階　☎3228-8960



認可施設・認可事業

◎認可保育所（区立・私立）（P.53）（利用の申込みは保育入園係へ）
保護者の就労等の理由により保育を必要とする場合に就学前の児童を保育する施設です。
基本保育時間は概ね午後6時15分までで、その後は1時間～2時間の延長保育を実施している園もあります。
保育料は、区が定めており、額はお子さんの年齢とご家庭の収入状況に応じて決まります。また、延長保育時間の保育料は、私立保育園は各園が定めています。
そのほか、保育園では、育児全般に関する相談（子育て相談　子育て教室P.76）や、体験保育を行っています。

◎地域型保育事業（P.53）（利用の申込みは保育入園係へ）
0～2歳児を対象とした区が認可した保育事業で、現在、中野区内には家庭的保育事業、小規模保育事業、居宅訪問型保育事業があります。ご利用は、区の利用調整後、家庭的保育事業者等と直接契約をします。保育料は、ご家庭の収入状況に応じて区で定めた額をお支払いいただきます。

●家庭的保育事業
保育士等の資格を持つ方、または一定の研修を修了した方が、少人数（定員3～5人）にて自宅等でお子さんをお預かりする事業です。

●小規模保育事業
保育士及び保育に必要な一定の研修を修了した保育従事者を配置し、小規模（定員6～19人）な環境で保育を行う事業です。

●居宅訪問型保育事業
主に障害や疾病等により、集団保育が著しく困難な乳幼児を乳幼児の自宅において1対1で保育します。

●認定こども園（P.55）
保育園機能と幼稚園機能の両方を一体的に提供するとともに、地域の子育て支援事業を実施する施設です。
幼稚園機能利用：1号認定（利用の申込みは直接園へ）
保育園機能利用：3～5歳児は2号認定、0～2歳児は3号認定（利用の申込みは保育入園係へ）

ホームページで保育園等の空き情報などを見ることができます

保育園や地域型保育事業、認定こども園の空き情報や申込の状況、各施設・事業に関する情報を区のホームページに掲載しています。
また、申込書などの書類もダウンロードすることができます。

認証保育所・その他認可外保育施設

◎認証保育所（利用の申込みは直接、各施設へ）
認証保育所は、東京都が施設・設備や面積、職員配置数など認可保育所に準じた基準を満たしていると認証した保育施設です。保育料は、東京都が定めた上限額の範囲内で、各施設が設定しています。

◎その他認可外保育施設（利用の申込みは直接、各施設へ）
上記基準を満たさない、保育を行うことを目的とした施設の総称です。少人数の施設やベビーシッター事業者も含みます。

認証保育所等保護者補助金

問 幼稚園・認可外保育係／3階　☎3228-5681

認証保育所（所在地は区内、区外を問いません）や東京都（児童相談所設置市については当該市の長）へ届出をしている認可外保育施設を利用するお子さんの保育料について、負担の軽減とともに認可保育所等の保育料との負担の均衡を図ることを目的として、保育料の一部を補助します。
なお、補助の条件や補助金の額など詳しい制度が記載されたご案内は、区役所3階子ども総合窓口や、地域事務所（P.76）、区内補助対象施設で配布しています。また区のホームページからもダウンロードすることができます。

保育園等一覧

各園の詳細につきましては、中野区ホームページよりご確認ください。

幼稚園の入園にあたって

区立幼稚園

問 幼稚園・認可外保育係／3階　☎3228-5681

中野区には、区立幼稚園が下表のとおり2園あり、園内の見学も随時行っています。また、未就園児の親子を対象に遊びの場の提供（園庭開放）もしています。詳細は各幼稚園にお問い合わせください。

名称	所在地	電話番号
ひがしなかの	東中野 5-8-21	**3368-2369**
かみさぎ	上鷺宮 4-8-12	**3999-7361**

入園のご相談は、各幼稚園へ

区立幼稚園の申込みから入園までの流れ

申込み

3歳児（3年保育）と4歳児（2年保育）の4月の入園については、毎年9月ごろ、募集要項に基づき一斉に募集します。各幼稚園、地域事務所、すこやか福祉センター、区役所3階「子ども総合窓口」で配布される申込用紙により、指定された日時に各幼稚園で申込をしていただきます。

障害のあるお子さんについても申込を受け付けますが、障害や発達状況などによっては入園できない場合があります。5歳児及び4月以外の入園については、欠員があれば各幼稚園で随時募集しています。

要件

入園できるお子さんは、保護者とともに区内に住んでいる、小学校就学の始期に達する前3年以内の3歳児～5歳児です。

調査

住民登録などにより入園資格を調査します。

選考

申込みが募集定員を超えた場合は抽選により入園予定者を決定します。

健康診断及び面接

入園予定者となった方は、指定された日時（11月初旬ごろ）に各幼稚園で健康診断及び面接を受けていただきます。また、支給認定申請書を提出していただき、教育標準時間の利用の認定をさせていただいています。

入園決定

健康診断及び面接を経て入園が決定した方には、入園通知書により郵送でお知らせします。

私立幼稚園

中野区には、私立幼稚園が18園あります（P.56参照）。原則として4月の入園案内の配布は前年秋頃から、各私立幼稚園で行います。詳細は、それぞれの施設へお問い合わせください。なお、中野区私立幼稚園連合会・父母の会連合会のホームページから各幼稚園のホームページをご覧になれます。

私立幼稚園等保護者向け補助金

問 幼稚園・認可外保育係／3階　☎3228-5681

私立幼稚園等にお子さんを通園させている保護者の方に保育料や入園料の一部を補助します。新入園児には通園している幼稚園等を通じて6月中旬頃から、進級児には区から直接郵送で申請書類等を配付します。詳細は区ホームページをご覧ください。

認定こども園の入園にあたって

中野区には、私立の認定こども園が3園あります。

認定こども園は利用形態により、申込み方法が異なります。入園は施設との直接契約をもって決定します。

（幼稚園機能）

1号認定児 **（教育標準時間の利用）**	次の2号認定児以外の満3歳以上の小学校就学前の子ども	入園については直接施設へお問合せください。

（保育園機能）

2号認定児 **（保育標準・短時間の利用）**	保護者の就労等の理由により家庭において必要な保育を受けることが困難である、満3歳以上の小学校就学前の子ども	入園については保育入園係へお問い合わせください。区で保育園と同様に利用調整を行います。
3号認定児 **（保育標準・短時間の利用）**	保護者の就労等の理由により家庭において必要な保育を受けることが困難である、満3歳未満の小学校就学前の子ども	

認定こども園

（令和5年6月時点）

	名称	所在地	電話番号	受入年齢
1	**やよいこども園（幼保連携型）**	弥生町 1-58-14	**5358-0901**	0歳以上就学前まで
2	**なかのこども園（幼保連携型）**	野方 1-10-2	**5942-6031**	0歳以上就学前まで
3	**認定こども園みずのとう（幼稚園型）**	江古田 1-1-1	**3953-4417**	1歳以上就学前まで

私立幼稚園（認定こども園を除く）

入園については、園に直接お問い合わせください。

（令和５年11月時点）

	名 称	所在地	電話番号
1	（学）みやしろ	南台 4-40-9	3381-9143
2	（宗）こまどり	弥生町 4-12-1	5328-2434
3	（宗）中野たから	本町 2-45-14	3374-3613
4	（学）新渡戸文化	本町 6-38-1	3381-1183
5	（学）宝仙学園	中央 2-33-26	3365-5468
6	（学）桃園	中央 5-8-8	3381-3791
7	（宗）上ノ原☆	東中野 2-21-7	3365-0492
8	（学）ほぜんじ	上高田 1-31-2	3364-3381
9	（宗）徳育	上高田 1-35-29	5348-3022
10	（宗）まこと	上高田 4-14-1	3387-6321
11	（学）野方学院	新井 3-22-6	3389-0451
12	（宗）沼袋	沼袋 2-28-2	3385-8431
13	（宗）中野小鳩	沼袋 3-21-7	3385-0017
14	（学）金の峯	江古田 3-9-9	3385-0014
15	（学）大和	野方 5-8-8	3338-1970
16	（学）やはた	大和町 2-30-3	3330-6311
17	（学）若宮	若宮 3-45-11	3338-7642
18	（個）ワカバ	鷺宮 3-37-22	3338-5488

※園名の（宗）（学）（個）は設置者です。（宗）は宗教法人、（学）は学校法人、（個）は個人が設置している幼稚園であることを表しています。
☆上ノ原幼稚園は子ども・子育て支援新制度の施設型給付施設です。

幼稚園類似施設

幼稚園教育を行うことを目的とした、幼稚園類似の幼児施設で都知事が認めているものです。

園 名	所在地	電話番号
（株）TACチャイルドクラブ	中野 2-14-16	3384-3326

（令和５年６月時点）

就学にあたって

小中学校入学の手続き

問 学事係／７階 ☎3228-5459

【小学校入学】
小学校に入学するお子さんには、10月に【就学時健康診断のお知らせ】を送付します。指定された小学校で受診してください。12月に【就学通知書】を送付します。

【中学校入学】
中学校に入学するお子さんには、１月に【就学通知書】を送付します。
※次の場合は、学事係（区役所７階）へお申し出ください。

・就学通知書が届かない
・国立、都立、私立の小中学校へ入学する場合
　→ 入学する予定の学校の入学許可証または入学承諾書を持って、学事係へお越しください（必ず原本をご持参ください）。
・特別な事情により、指定された学校の変更を希望する場合
　→ お手元に届いた就学通知書に同封された指定校変更に関するご案内をご確認のうえ、学事係へご相談ください。

就学相談

問 特別支援教育係／子ども・若者支援センター（P.75） ☎5937-3238

区立小中学校の特別支援学級または都立の特別支援学校に就学を希望する方及び発達の課題や医療的ケアなど特別な配慮を必要とする方のご相談を受けています。

特別支援学級

問 特別支援教育係／子ども・若者支援センター（P.75） ☎5937-3219

特別支援学級では、一人ひとりの障害の状況や特性などに応じた教育を行います。
・「固定学級」 毎日通って学習する学籍のある学級です。知的障害のあるお子さんが対象です。
・「通級指導学級」 通常の学級に在籍し、決められた日時に通う学級です。難聴や言語に関する課題を持つ小学生のお子さんが対象です。

特別支援教室

問 特別支援教育係／子ども・若者支援センター（P.75） ☎5937-3219

巡回指導拠点校の教員が、お子さんの在籍校を巡回し、各小中学校に設置された特別支援教室で個々の困難を改善するため指導を行います。知的に遅れがなく発達に課題のあるお子さんが対象です。

区立小中学校の転校の手続き

問 学事係／７階 ☎3228-5459

区内に転入または区内転居にともない転校する場合は、地域事務所（P.76）または区役所２階戸籍住民課住民記録係で手続をする際、「転入学通知書」をお渡ししますので、今まで通学していた学校からもらってきた「在学証明書」及び「教科用図書給与証明書」とともに指定された学校へ提出してください。また、中野区から転出するときは、今まで通学していた学校から「在学証明書」及び「教科用図書給与証明書」を発行してもらい、新居住地の学校へ提出してください。

就学援助費 問 学事係／7階 ☎3228-5459

世帯全員の前年の合計所得金額の合算が就学援助基準額（世帯構成により変動）に満たないご家庭に対して、国立または公立の小・中学校に通うお子さんの学用品、給食、学校行事等の費用の援助を行います。

特別支援学級就学奨励費 問 学事係／7階 ☎3228-5459

特別支援学級に通うお子さんがいるご家庭に対して、学用品、給食、学校行事、通学にかかる交通費の費用の援助を行います（所得による制限あり）。

区立小学校一覧

（令和６年４月時点）

	学校名	所在地	電話番号	特別支援学級（種別）
1	**南台**	南台 4-4-1	**3381-7257**	
2	**みなみの**	弥生町 4-27-11	**3381-7250**	知的障害（固定学級）
3	**中野第一**	本町 3-16-1	**3372-2326**	
4	**中野本郷**	弥生町 1-25-1	**3299-1058**	（巡回指導拠点校）
5	**塔山**	中央 1-49-1	**3363-0461**	（巡回指導拠点校）
6	**桃花**	中央 5-43-1	**3381-7251**	難聴・言語障害（進級指導学級）
7	**谷戸**	中野 1-26-1	**3361-3645**	
8	**桃園第二**	中野 6-13-1	**3363-0661**	（巡回指導拠点校）
9	**白桜**	上高田 1-2-28	**3389-0561**	
10	**平和の森**	新井 3-29-1	**3389-1451**	
11	**令和**	新井 4-19-26	**3389-1461**	知的障害（固定学級）
12	**江原**	江原町 1-39-1	**3951-5880**	知的障害（固定学級）
13	**江古田**	江古田 2-13-28	**3385-0411**	（巡回指導拠点校）
14	**緑野**	丸山 1-17-1	**3389-2351**	
15	**北原**	野方 6-30-6	**3330-2411**	
16	**啓明**	大和町 1-18-1	**3330-2325**	（巡回指導拠点校）
17	**美鳩**	大和町 4-26-5	**3330-1425**	知的障害（固定学級）
18	**鷺の杜**	鷺宮 4-7-3	**5364-7135**	知的障害（固定学級）
19	**上鷺宮**	上鷺宮 1-24-36	**3926-6381**	
20	**武蔵台**	上鷺宮 5-1-1	**3999-1655**	（巡回指導拠点校）

※鷺の杜小学校は、鷺宮小学校と西中野小学校が統合し、令和６年４月開校

区立中学校一覧

（令和６年４月時点）

	学校名	所在地	電話番号	特別支援学級（種別）
1	**南中野**	南台 5-22-17	**3381-7277**	
2	**第二**	本町 5-25-1	**3382-7151**	知的障害（固定学級）
3	**中野東**	中央 1-41-4	**3362-5236**	（巡回指導拠点校）
4	**中野**	中野 4-12-3	**3389-1471**	（巡回指導拠点校）
5	**第五**	上高田 4-28-1	**3389-2341**	
6	**第七**	江古田 2-9-11	**3389-4171**	知的障害（固定学級）
7	**緑野**	丸山 1-1-19	**3386-5423**	
8	**明和**	若宮 1-1-18	**3330-5325**	知的障害（固定学級）
9	**北中野**	上鷺宮 5-7-1	**3999-3415**	

その他都立の特別支援学校もあります。詳細は、特別支援教育係へ（☎**5937-3219**）

放課後の居場所

学童クラブ 問 地域子ども施設調整係／7階 ☎3228-8934

区立学童クラブ 25 箇所、民間学童クラブ 18 箇所あります。

○保護者の就労等の理由により、放課後に家庭で保護を受けられない児童を対象とした、放課後の遊び場や生活の場です。
○担当職員が出席や生活面を把握します。
○子どもの状況や利用日時などを保護者と確認します。（利用中の中抜けはできません。）
○子どもたちが自立した生活を送る力を身に付けることを目指し、保護者会や個人面談等を通し、家庭と協力して支援を行っています。
○おやつの提供があります。

利用対象	中野区内在住で、放課後家庭で適切な保護を受けられない小学生（４～６年生は特別な支援を必要とする小学生）＊要件有
開設日・時間	【月～金曜日・授業のある土曜日】 当該小学校の授業終了時～午後７時 【授業のない土曜日・学校休業日】 午前８時～午後７時 ＊民間学童クラブは午後８時まで（一部午後７時 30 分まで） ＊祝日（こどもの日を除く）・年末年始は休み
利用料	月 5,600 円（おやつ代を含む） ＊民間学童クラブも同額
利用登録	申請書、就労証明書など必要書類をそろえて申請が必要。利用要件等の審査後に利用が決定する。
入退館	利用者管理システムでの入退館管理

学童クラブ一覧

区立学童クラブ（公設民営学童クラブ）

（令和６年４月時点）

	学童クラブ名	所在地	電話番号
1	みなみの	弥生町 4-27-11（みなみの小学校内）	3381-0162
2	多田	南台 5-15-3（みなみ児童館内）	3382-7399
3	新山	南台 4-4-1（南台小学校内）	3384-2295
4	中野第一	本町 3-16-1（中野第一小学校内）	3372-0011
5	桃園	本町 2-32-14（朝日が丘児童館内）	3373-0380
6	谷戸	中野 1-26-1（谷戸小学校内）	3361-3772
7	塔山	中央 1-49-1（塔山小学校内）	3363-3578
8	中野本郷	本町 4-8-16（ 宮の台児童館内）	3384-4449
9	桃花	中央 5-43-1（桃花小学校内）	3383-5731
10	桃園第二	中野 6-10-6（文園児童館内）	3367-8106
11	白桜	上高田 1-2-28（白桜小学校内）	5380-2710
12	令和	新井 4-19-26（令和小学校内）	5380-5515
13	新井	新井 5-4-17（新井薬師児童館内）	3389-5438
14	江原	江原町 1-39-1（江原小学校内）	3951-6025
15	江古田	江古田 2-13-28（江古田小学校内）	3385-7955
16	緑野	丸山 1-17-1（緑野小学校内）	5345-7470
17	平和の森	新井 2-48-10（野方児童館内）	3387-8836
18	北原	野方 6-35-13（北原児童館内）	3337-9632
19	啓明	大和町 2-8-12（大和児童館内）	3330-3261
20	大和	大和町 4-14-9（大和西児童館内）	3330-5399
21	美鳩	大和町 4-26-5（美鳩小学校内）	3330-5921
22	鷺の杜	鷺宮 4-7-3（鷺の杜小学校内）	3223-1075
23	西中野	白鷺 3-15-5（西中野児童館内）	3339-9826
24	武蔵台	上鷺宮 5-1-1（武蔵台小学校内）	3970-0440
25	かみさぎ	上鷺宮 3-9-19（かみさぎ児童館内）	3998-0074

【開設時間】月～金曜日　下校時～午後７時
土曜・学校休業日　午前８時～午後７時

民間学童クラブ（民設民営学童クラブ）

（令和６年４月時点）

	学童クラブ名	所在地	電話番号
1	コンビプラザ中野南台キッズクラブ	南台 3-6-17　クリスタルコート 2F	5342-1730
2	トレジャーキッズクラブ中野新橋校	弥生町 2-10-1　霜田ビル２階	3375-0228
3	にじいろ　ほんごう	本町 4-39-6　ＴＮビル２Ｆ	6454-1290
4	にじいろ　なかの	中野 6-15-8	6272-3290
5	にじいろ　あいロード	新井 1-35-11　大橋ビル１階	3387-1455
6	にじいろ　のがた	沼袋 3-13-2　旧沼袋小学校内	5942-6002
7	にじいろ　江古田の杜	江古田 3-14-1 プライムメゾン江古田の杜ウエスト２Ｆ	5942-5305
8	にじいろ　はくおう	上高田 1-17-5	3386-1301
9	中野江原こどもクラブ	江原町 2-19-5	3950-0517
10	明日葉学童クラブ鷺宮	鷺宮 4-37-14	3223-8106
11	民間学童クラブピノキオハウス	丸山 1-6-3	5318-5405
12	ブロッサムキッズ中野桃園クラブ	中野 3-49-21　第二中野田村ビル１・２階	6382-8510
13	キッズボイス学童クラブ 新井薬師前校	新井 5-27-1　アールウェイ２階	5343-6022
14	キッズボイス学童クラブ 平和の森校	新井 3-16-7	5343-5060
15	学童保育じゃんぷ鷺宮クラブ	鷺宮 5-24-23	5848-8457
16	学童保育じゃんぷ中野中央クラブ	中央 5-40-18　キャピトル丸山２階	6382-6375
17	ウィルキッズフィールド 中野野方クラブ	野方 5-28-5　市村ビル２階	5356-6651
18	ウィルキッズフィールド 中野宮園クラブ	中野 1-55-3　フェリスビル２階	5358-9743

【開設時間】月～金曜日　下校時～午後８時
土曜・学校休業日　午前８時～午後８時
※11 民間学童クラブピノキオハウスのみ午後７時 30 分まで

キッズ・プラザ 問 地域子ども施設調整係／7階 ☎3228-8934

キッズ・プラザは、14箇所の小学校に併設されており、授業終了後から直接利用が可能です。

○小学生がのびのびと学年を超えて交流し、豊かな体験ができるよう、小学校の校庭や体育館を活用して展開する事業です。
○学校と地域にご協力をいただき、小学校を放課後の子どもの安全で安心な遊び場とし、担当職員が遊びを見守ります。
○家庭での約束に応じて利用中の出入りは自由です。
○おやつを食べることはできませんが、給食のない日はお弁当を食べるスペースがあります。

利用対象	中野区内在住・在学の小学生
開設日・時間	【月～金曜日・授業のある土曜日】 当該小学校の授業終了時～午後６時 【授業のない土曜日・学校休業日】 午前８時３０分～午後６時 ＊祝日（こどもの日を除く）・年末年始は休み
利用方法	キッズ・プラザに「登録カード」の提出（無料）
入退館	利用者管理システムでの入退館管理

☆キッズ・プラザ一覧

（令和６年４月時点）

	キッズ・プラザ名	所在地	電話番号
1	**キッズ・プラザ新山**	南台 4-4-1（南台小学校内）	**3384-2295**
2	**キッズ・プラザ塔山**	中央 1-49-1（塔山小学校内）	**3363-3578**
3	**キッズ・プラザ桃花**	中央 5-43-1（桃花小学校内）	**3383-5731**
4	**キッズ・プラザ谷戸**	中野 1-26-1（谷戸小学校内）	**3361-3772**
5	**キッズ・プラザ白桜**	上高田 1-2-28（白桜小学校内）	**5380-2710**
6	**キッズ・プラザ江古田**	江古田 2-13-28（江古田小学校内）	**3385-7955**
7	**キッズ・プラザ緑野**	丸山 1-17-1（緑野小学校内）	**5345-7470**
8	**キッズ・プラザ武蔵台**	上鷺宮 5-1-1（武蔵台小学校内）	**3970-0440**
9	**キッズ・プラザ江原**	江原町 1-39-1（江原小学校内）	**3951-6025**
10	**キッズ・プラザみなみの**	弥生町 4-27-11（みなみの小学校内）	**3381-0162**
11	**キッズ・プラザ美鳩**	大和町 4-26-5（美鳩小学校内）	**3330-5921**
12	**キッズ・プラザ中野第一**	本町 3-16-1（中野第一小学校内）	**3372-0011**
13	**キッズ・プラザ令和**	新井 4-19-26（令和小学校内）	**5380-5515**
14	**キッズ・プラザ鷺の杜**	鷺宮 4-7-3（鷺の杜小学校内）	**3223-1075**

【利用時間】月～金曜日、授業のある土曜日　授業終了後～午後６時
　　学校休業日、授業のない土曜日　午前８時 30 分～午後６時
【お 休 み】日曜日、祝日（子どもの日を除く）、年末年始

☆児童館一覧

館庭・児童遊園、または公園が近くにあります。

（令和６年４月時点）

	児童館名	所在地	電話番号
1	**みなみ**	南台 5-15-3	**3382-7399**
2	**弥生**	弥生町 1-14-6	**3372-0841**
3	**南中野**	弥生町 4-36-15	**3382-1687**
4	**朝日が丘**	本町 2-32-14	**3373-0380**
5	**宮の台**	本町 4-8-16	**3384-4449**
6	**※城山ふれあいの家**	中野 1-20-4	**3363-0388**
7	**文園**	中野 6-10-6	**3367-8106**
8	**上高田**	上高田 5-30-15	**3388-6148**
9	**野方**	新井 2-48-10	**3387-8836**
10	**新井薬師**	新井 5-4-17	**3389-5438**
11	**※みずの塔ふれあいの家**	江古田 1-9-24	**3954-6755**
12	**北原**	野方 6-35-13	**3337-9632**
13	**大和**	大和町 2-8-12	**3330-3261**
14	**大和西**	大和町 4-14-9	**3330-5399**
15	**若宮**	若宮 3-54-7	**3330-7899**
16	**西中野**	白鷺 3-15-5	**3339-9826**
17	**鷺宮**	鷺宮 3-40-13	**3337-8430**
18	**かみさぎ**	上鷺宮 3-9-19	**3998-0074**

【利用時間】午前 10 時～午後６時（土曜日・学校休業日は午前９時～午後５時）
【休 館 日】日・月曜日、祝日、年末年始
※城山ふれあいの家、みずの塔ふれあいの家は、月～土曜日の午前 10 時～午後６時に利用できます。

放課後子ども教室（地域団体）

問 育成活動推進課／7階　☎3228-5648

放課後や週末などに地域の大人の協力を得て子どもの居場所をつくり、文化活動やスポーツなど多彩な活動に地域・家庭・学校が一体になって取り組む「中野区放課後子ども教室推進事業」を行っています。

＊開設日時は各団体により異なります。詳細は、各団体に直接お問い合わせください。

＊プレーパーク団体は、P.73 をご覧ください。

☆放課後子ども教室一覧

（令和６年４月時点）

団体名【事業名】	活動内容
世代間交流「夢のかけ橋」【夢かけ：弥生あそび場教室】	弥生児童館で子ども達といっしょに花と野菜作り、自由遊び、乳幼児向け「絵本の読み解き」及び SDGs 研究「新聞紙生ゴミ作り」を行っています。
やよいＹＹネット【やよいＹＹネット】	自主性を生かした活動、ハンドメイドシリーズ（手芸、工作、料理）などがあります。
とちまるランド【とちまるランド】	東中野区民活動センターとおかのうえ公園で、自由遊びやお花やクラフトのワークショップを行っています。
特定非営利活動法人 上高田パワーズ【パワーズ オン サンデー】	日曜日児童館開放利用（フリーデー）やビーズアクセサリー教室、カブラ教室、おもしろ創作教室、ウクレレ体験教室など、様々な企画を通し、子どもたちの遊びや交流の体験の場を提供しています。
地域学習協会【F.B.A】	幼児・小学生から大人まで自由に参加し、楽しくバスケットのゲームも行っています。
ふらっとコミュニティ２１【ヌマスタ】	思いっきり音を出すことができ、自由に音楽の練習ができます。ライブも行っています。
特定非営利活動法人 中野こども空間【みんなのこども空間】	児童館日曜開放や自然教室、みんなの勉強室など様々な企画を行っています。
ふれあいスペース運営協議会【ふれあいスペース】	伝統文化の生け花を通して、礼儀作法を学びつつ異年齢交流を図っています。
634 キッズ応援隊「ぴょこたん」【ぴょこたん Club】	主に地域内の小学生を対象に、工作・園芸・理科実験・裁縫教室等体験学習を行い、中学生には学習の場を提供できる学習室を開催しています。
p.a.n.d.a. 研究室【わくわくいきもの教室】	犬や猫を始めとした動物の生態や接し方を話やクイズで伝えています。
わくわくわらっぴー児童支援団体【わくわくわらっぴーボッチャ部】	各地の大会で優勝をしている“わくわくわらっぴー”のボッチャ芸人が教えてくれます。
NPO 法人和菓子教育をすすめる会【和菓子づくりをたのしむ会】	季節や行事の和菓子を作って実食、団らんし、作品を家族へお持ち帰り、和菓子の魅力をひろげ楽しむ活動も行っています。
れいさぽ【れいさぽプロジェクト】	和太鼓体験、ゴスペル体験、手形アート、工作教室など、様々な企画を通し、子どもたちの遊びや交流の体験の場を提供しています。

でかける・集いの場

児童館・ふれあいの家

乳幼児親子のみなさんが楽しく過ごせるように、さまざまな工夫をしてご利用をお待ちしております。お気軽に児童館へお立ち寄りください。（紹介ページ P.7、一覧 P.63）

子育てなかま作り支援事業

地域の乳幼児親子が楽しく集い交流できる場を定期的に設けています。みなさんのアイデアで、季節ごとの行事やお楽しみ会などを児童館や近隣の公園で行います。

乳幼児親子ほっとルーム

児童館にある「乳幼児親子専用のお部屋」です。軽食やおやつの飲食もできます。思い思いのスタイルでほっとなひとときをお過ごしください。利用時間等は施設によって異なります。

子育てひろば

乳幼児と保護者の方が親子でのんびり過ごしたり、同年齢のお子さんと遊ぶことができます。（紹介ページ P.7、一覧 P.65,66）

乳幼児親子の居場所づくり

子育て中の親子の交流・情報交換の場をご紹介します。活動内容や活動場所、日時等は変更になることがあります。詳細は、各団体に直接お問い合わせください。

◎子育てひろば

（令和６年４月時点）

	活動場所	活動日時	活動内容	問合先
ぴよぴよひろば	東部区民活動センタ -1 階（中央 2-18-21）	月～金曜日 午前 11 時～午後４時（土・日曜日、祝日、年末年始、お盆はお休み）	親子でゆっくりのびのび過ごせます。親子体操子育て相談等も実施しています。	ぴよぴよひろば運営委員会 ☎3365-8911

◎子育てひろば

（令和６年４月時点）

	活動場所	活動日時	活動内容	問合先
集いのひろば	聖オディリアホーム乳児院（上鷺宮5-28-28）	月～木・土曜日 午前10時～午後３時 （金・日曜日、祝日、年末年始は休み）	０歳から未就学児が利用対象です。木曜10時～12時は赤ちゃんタイム（1歳２か月までのお子さんのみ利用可）を設けています。親子の遊び場・交流の場としてご利用ください。	社会福祉法人聖オディリアホーム乳児院 ☎ **5971-8071**
すくすくクラブ	南部すこやか福祉センター-2階（弥生町5-11-26）	月～土曜日 午前10時～午後４時 （日曜日、祝日、年末年始は休み）	乳幼児親子が気軽に立ち寄り、他の親子と交流のできるひろばを提供しています。 月に二度の親子体操や手遊び・折り紙教室なども適時行います。	すくすくクラブ ☎ **5340-7748**
どんぐり	中部すこやか福祉センター２階（中央3-19-1）	月～土曜日 午前10時～午後４時 （日曜日、祝日、年末年始は休み）	乳幼児親子が気軽に利用できる交流の場で、子育てについての相談もお受けしています。	子育てひろばどんぐり桃園運営委員会 ☎ **070-7494-0340**
いちごルーム	にじいろはくおう学童クラブ内（上高田1-17-5）	月～土曜日 午前10時15分 ～午後４時15分 （日曜日、祝日、年末年始は休み）	乳幼児親子が気軽に利用できる居場所です。交流の場や子育てに関する相談、情報提供をしています。	☎ **3386-1301**
ペンギン広場	シナノビル３階（沼袋3-28-10）	月～金曜日 午前10時～午後３時 （土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	乳幼児親子が気軽に立ち寄り、育児についての情報交換ができる場です。 親子で楽しめるミニイベント等も企画しています。	ペンギンの家 ☎ **070-4345-7045**
にじいろルーム	コーシャハイム中野フロント内（中野2-26-1）	月～土曜日 午前10時30分 ～午後４時30分 （日曜日、祝日、年末年始は休み）	乳幼児親子が気軽に利用でき、他の親子と交流の場や、子育てに関する相談、情報提供をします。 また子育てに役立つ講習会等も実施します。	☎ **6382-6881**
パレットひろば	中野打越保育園内（中野5-26-11）	月～金曜日 午前10時～午後３時 （土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	乳幼児親子が気軽に立ち寄り、のんびり過ごしながら他の親子と交流のできるひろばを提供しています。	社会福祉法人青柳保育会 ☎ **3387-5117**
子育てひろば ベアーズ	仲町保育園内（中央3-41-12）	月～金曜日 午前９時30分 ～午後３時 （土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	乳幼児親子が一緒に遊んで過ごせる場を提供しています。子育てに関する相談や講習会等の情報提供も行っていきます。	社会福祉法人尚徳福祉会 ☎ **5340-7921**

◎乳幼児親子の交流の場

（令和５年11月時点）

団体名【事業名】	活動内容
ＮＰＯ法人　ぐーぐーらいぶ【ぐーぐーひろば】	０歳～未就学児程度の絵本の読み聞かせ貸出（要登録）を行っています。
ドロップインほっとほっと【子育てひろば】	いつでも誰でもふらっと寄れる「ひろば」です。講座や「ねぇねぇカフェ」も開催しています。
特定非営利活動法人 中野こども空間【みんなで　あ・そ・ぼ】	子育て講座の実施、大型木製遊具などがあります。
オアシスなべよこ【いつでもおいデイ】	乳幼児親子の交流を図るため、広い和室を開放し、玩具で遊んだり、自由に過ごせる場所を提供しています。
とちまるランド【プチまる】	のんびりくつろげる出入り自由なオープンスペースです。クラフトやフラワーアレジメントのワークショップも行います。
ゆかり会【ひよこ会】	『おんがくえいごであそぼ』、『０才からのコンサート』、『あかちゃんバイオリンにちゃれんじ』など、様々な活動を行っています。
やよいＹＹネット【ままサポ】	乳幼児の一時預かりと乳幼児親子と一緒にあそんだち、子育ての悩みを聞いたりして交流も図ります。
さぎのみや・あいあいサポート【あいサポ】	鷺宮地域にお住まいの３ヶ月～４歳未満のお子さんを対象に、ボランティアによる乳幼児一時預かりを行っています。
ほわほわ親子ひろばの会【ふれあいママ・サロン】	フレーフレーママ！育児が楽しくなりますように、リトミック、わらべうた、ベビマなど毎月違うプログラムをご準備して、ふれママでお待ちしております。
ママのための子連れでおけいこ MOWO【地域密着型子連れ講座・ワークショップ等開催事業】	子育てが孤育てにならないよう、楽しみや興味のあることを通じて親子が交流できる機会を作っています。
ドロップインほっとほっと【赤ちゃんの抱っことおんぶ】	姿勢も良くなり身体への負担も軽くなるような抱っこやおんぶの体験をしています。
ドロップインほっとほっと【おやこ産後ヨガ】	ヨガで心身を整えたり、絵本や音を使い子どもにも優しい時間を過ごしています。
子育ての輪なかの【なかママひろば事業】	現役乳幼児ママたちが運営している親子の居場所です。工作や音楽などの月替わり企画も有り。ひろば内で保育士等による一時預かりも受け入れています。
ゆかり会【つくって☆あそぼ】	リサイクル工作お絵かき、げき遊び、伝承遊び、えいごであそぼ、クリスマス会などを行っています。
ゆかり会【ジュニア♪ヴァイオリン】	オーケストラの楽器を誰でも自由に演奏することができます。ミニコンサートやクリスマスコンサートも行っています。
特定非営利活動法人 ZERO キッズ【江古田もりのいえ】	もりのいえは地域の親子の居場所です。地域の乳幼児親子が季節行事や絵本を通じて交流し仲間づくりを行っています。
リトミック　poco a poco【乳幼児の親子リトミック】	親子でリトミック遊びをします。年に数回お楽しみコンサートも行っています。
あしゅみくり【こどもと子育て家庭の支援する「こどもひろば事業」】	乳幼児用のおもちゃを用意し、安心して遊べる環境となっています。産後の身体に特化したトレーニングや現役ならではの企画で、親同士の交流も図っています。

まちなかサロン

子育て中のお母さん方やお年寄りなどが気軽に集える時間を提供するとともに、参加する方たちのつながりを目的に取り組んでいる「まちなかサロン」です。
詳細は、社会福祉協議会中野ボランティアセンターへ。(☎5380-0254)
ホームページでもサロン情報を確認できます。

(令和５年12月時点)

団体名【事業名】	活動場所
しんやまの家	南台４丁目（高齢者会館しんやまの家）
ふれあいサロン南台	南台３丁目（旧喫茶ぷりむら）
談話室アイアイ	本町３丁目（Rental Space102）
おやすみ処宮里	本町４丁目（個人宅）
ほっとサロン南口	中央４丁目（桃園区民活動センター）
おきらくがやがや【休止中】	中央５丁目（東京都生協連会館４階地域交流スペース「えんがわ」）
友・ゆう・YOU	中央５丁目（東京都生協連会館４階地域交流スペース「えんがわ」）
堂楽サロン	東中野４丁目（第一元太ビルB1）
ふれあいカフェ	上高田２丁目（上高田区民活動センター）
江戸流手打ち蕎麦を楽しむ会	上高田２丁目（上高田区民活動センター）
みんなの公園カフェ	上高田４丁目（上高田東高齢者会館）
スマホカフェ	新井１丁目（イベントスペース「おうちラボ中野」）
アイアイ北野	新井３丁目（新井区民活動センター）
メリーさんのひつじ	新井３丁目（新井区民活動センター）
段暖	新井２丁目（コインランドリーポニョ２階）
スープ生活の会	新井３丁目（新井区民活動センター）
あさひの家	江古田２丁目（旭公民館）
ほんだ山	江古田３丁目（都営江古田３丁目アパート集会室）
コスモス畑	江原町３丁目（江古田教会）
つぼみの会	野方５丁目（野方区民活動センター）
あなたの実家ききみみサロン	丸山２丁目（個人宅）
傾聴サロンやまと	大和町２丁目（大和区民活動センター）
駒ちゃんサロン	白鷺１丁目（しらさぎ桜苑）
おおざかい	鷺宮６丁目（鷺宮６丁目アパート集会所）
かみさぎ	上鷺宮３丁目（上鷺宮区民活動センター）・上鷺宮２丁目（上鷺宮２丁目集会室）
サロン de かみさぎ	上鷺宮３丁目（コーシャハイム上鷺宮コミュニティサロン）

あそびに来てね

保育園・幼稚園・認定こども園の地域向け事業等

(P.52～53 保育園　P.54～56 幼稚園・認定こども園)

各保育園では子育て相談、子育て教室（保育体験、身体計測、育児相談）、をはじめ、地域向け事業を行っています。
また、幼稚園・認定こども園でも子育て相談、親子で参加できるコーナーや、園庭開放などの事業をおこなっています。実施内容・日時、参加方法など詳細については各園にお問い合わせください。
（子育て相談、子育て教室についてはP.76を参照のこと）

中野区立歴史民俗資料館

問 江古田4-3-4　☎3319-9221

太古から現代までの中野の歴史や民俗を楽しく知ることができる常設展示を中心に、年間を通して様々な企画展やイベントや季節に応じたミニ展示等を実施している、大人も子どもも楽しめる資料館です。
【開館時間】午前９時～午後５時（入館は午後４時30分まで）
【休 館 日】月曜日、第３日曜日、
年末年始（12月28日～１月４日）

なかのZEROプラネタリウム

問 中野2-9-7 なかのZERO 西館４階　☎5340-5045

解説員による生の解説を中心とした様々な投映・イベントを開催しています。
イベント実施日、料金など詳細は、ホームページをご覧ください。
【投映日】土・日・祝休日（年末年始を除く）

アトリエ ZERO

問 中野2-9-7 なかのZERO 本館２階　☎5340-5011

自由にお絵描きや工作、創作活動ができるスペースです。ワークショップなどのイベントも実施します。
【休館日】２月、６月、11月の第４月曜
(休日に当たる場合はその翌日)、年末年始
【開館時間】午前10時～午後７時
(11月～２月は午後６時まで)

おもちゃライブラリー 問 療育センターアポロ園 ☎3389-3700

布の絵本や木のおもちゃ等発達段階にあったおもちゃが約 500 点。貸し出しもしています（対象：就学前の親子、なお障害のある方は年齢を問いません）。

スポーツ・コミュニティプラザ

スポーツ・健康づくりを通じた地域住民の交流のための拠点施設として、区内に３か所設置しています。また、地域スポーツクラブの会員になると会員専用のプログラムに参加でき、施設を会員料金で利用できます。

会員登録、実施日、料金など詳細は、各施設にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

中部スポーツ・コミュニティプラザ

問 中央 3-19-1（中部すこやか福祉センター併設） ☎3363-0608

【施設】体育館、多目的ルーム、トレーニングルーム、屋外運動広場

南部スポーツ・コミュニティプラザ

問 弥生町 5-11-26（南部すこやか福祉センター、南中野地域事務所併設） ☎5340-7881

【施設】体育館、多目的ルーム、トレーニングルーム、温水プール

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 問 白鷺 3-1-13 ☎3337-1771

【施設】体育館、多目的ルーム、ミーティングルーム、第１会議室、温水プール、子ども用プール

図書館へようこそ

問 中央図書館 ☎5340-5070

児童コーナーをご利用ください！

図書館の児童コーナーには、絵本や図鑑、紙芝居などがあります。お話会や季節にちなんだ行事なども行っています。詳しくはホームページをご覧いただくか、各館へお問い合わせください。

ブックスタート・パックをお渡ししています！

ブックスタートは、絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントする活動です。区内在住の赤ちゃんを対象に中野区立図書館の窓口で絵本とバッグ、読み聞かせについての冊子を無料でお渡ししています。詳しくは、３～４か月児健康診査のご案内に同封しているチラシ「ブックスタート事業のおしらせ」をご確認ください。

◎お子さんが初めてふれる絵本について「絵本のある子そだて」リストから抜粋

① 「絵本」は、赤ちゃんの心に安らぎを与え、心の成長につながります。
② 抱っこをしながら、赤ちゃんの顔を見つめて、優しく語りかけてください。
③ 「わらべうた」はリズミカルで、赤ちゃんの耳に心地よく伝わります。

お近くの図書館へ

利用者カードは何歳からでも作れます。本や紙芝居、雑誌など１５点まで、２週間借りることができます。次の予約が入っていなければ１週間延長することも可能です。

図書館名	所在地	電 話	開館時間	休館日等
中 央	中野 2-9-7	5340-5070	午前９時～午後９時	原則毎月第２月曜日 館内整理日 （原則毎月最終金曜日） 特別整理期間　年末年始 （12／29～1／3）
野 方	野方 3-19-5	3389-0214	午前９時～午後８時	
江古田	江古田 2-1-11	3319-9301		
南 台	南台 3-26-18	3380-2661	午前９時～午後８時	原則毎月第２木曜日 館内整理日 （原則毎月最終金曜日） 特別整理期間　年末年始 （12／29～1／3）
鷺 宮	鷺宮 3-22-5	3337-1044		
上高田	上高田 5-30-15	3319-5411		
中野東	中央 1-41-2	5937-3559	午前９時～午後９時	
みなみのライブラリー	弥生町 4-27-11	3381-7261	午前 10 時～午後７時	月曜日・水曜日・金曜日 中央図書館の休館日 ※夏期休業等は毎日開館 （中央図書館の休館日を除く）
美鳩ライブラリー	大和町 4-26-5	3330-8160		
中野第一ライブラリー	本町 3-16-1	3372-8501		

公益財団法人 東京子ども図書館 問 江原町 1-19-10 ☎3565-7711

1950 年代から 60 年代にかけて、都内４か所ではじめられた家庭文庫が母体となって生まれた私立図書館です。子どもたちへの本の貸出や読みきかせ、「おはなしのじかん」、保護者向けの読書相談などのほかに、“子どもと本の世界で働くおとな”のために資料室の運営、講演・講座の開催、出版など、さまざまな活動を行っています。

開館日時はホームページをご確認ください。

子どもと一緒に行きたい公園

問 公園維持・管理係／9階　☎3228-8849

中野区内には 169 か所の公園があります。その中から子育て世代におすすめの公園を選んでみました。
お子さんと一緒にお出かけしてみてはいかがですか。

広町みらい公園

（令和６年３月現在）

	名 称	所在地	面積(㎡)	遊具その他
1	**南台公園**	南台 5-7	3,715	じゃぶじゃぶ池、複合遊具、砂場、自由広場
2	**南台いちょう公園**	南台 1-15	10,035	多目的運動場、複合遊具、草地広場
3	**栄町公園**	弥生町 4-20	2,912	じゃぶじゃぶ池、複合遊具、砂場、ブランコ、石の山（滑り台）
4	**広町みらい公園**	弥生町 6-1	10,376	多目的広場、滝・流れ、体験学習センター
5	**本二東郷やすらぎ公園**	本町 2-12、14	6,954	複合遊具、ジャングルジム、草地広場
6	**本五ふれあい公園**	本町 5-28	11,924	多目的運動場、草地広場
7	**城山公園**	中野 1-44	3,299	複合遊具、ブランコ、滑り台
8	**紅葉山公園**	中野 2-5	5,489	滑り台、砂場、池、機関車
9	**中野四季の森公園**	中野 4-12、13	20,780	噴水、池・流れ、芝生広場
10	**上高田台公園**	上高田 4-17	2,948	複合遊具、砂場、健康遊具、バスケットゴール
11	**平和の森公園**	新井 3-37	70,441	水遊び場、複合遊具、健康アスレチック、砂場、草地広場、多目的運動広場
12	**新井薬師公園**	新井 4-15、5-4	10,044	じゃぶじゃぶ池、砂場、築山、ブランコ（チェア型あり）、鉄棒
13	**大和公園**	大和町 2-8	3,210	じゃぶじゃぶ池、砂場、うんてい、自由広場、ブランコ
14	**丸山公園**	丸山 2-23	2,884	じゃぶじゃぶ池、滑り台、鉄棒、ブランコ
15	**江古田公園**	松が丘 2-29、35	8,130	複合遊具、樹林地
16	**哲学堂公園**	松が丘 1-34	52,494	サクラ・ウメ・ツツジの名所、ブランコ、鉄棒、池、滑り台
17	**江古田の森公園**	江古田 3-14	60,225	複合遊具、砂場、ブランコ、芝生広場、池（ビオトープ）、学習室
18	**江原公園**	江原町 1-15	6,807	じゃぶじゃぶ池、滑り台、うんてい、ジャングルジム、ブランコ
19	**白鷺せせらぎ公園**	白鷺 1-4	9,070	多目的運動場、複合遊具、草地広場
20	**鷺宮運動広場**	白鷺 3-1	4,920	複合遊具、砂場、自由広場、ブランコ

じゃぶじゃぶ池

問 公園維持・管理係／9階　☎3228-8849

９か所の公園内にある深さ 30 センチ程度の水遊び施設です。利用料は無料です。
【対　　象】小学校入学前の子どもです。保護者が一緒にご利用ください。
【開設日時】毎年概ね７月下旬～８月下旬の 30 日間
（一部公園は８月 31 日まで開設）
利用時間　午前 10 時～午前 12 時　午後１時～午後４時
左記公園の他　宮の台児童遊園（本町 4-8）内、上鷺東公園（上鷺宮 2-18）、けやき公園（東中野 5-13）内にもじゃぶじゃぶ池があります。

プレーパーク

問 育成活動推進課／7階　☎3228-5648

子どものやってみたいという挑戦や、わくわく・ドキドキを大切にし、工作、スラックライン、木登り、たき火などの外遊びを行っています。お近くのプレーパークへ参加してみませんか？詳細はホームページへ。

事業名（団体名）	実施場所（所在地）	概 要
夢発見！草っパラダイス **（上高田台公園運営委員会）**	上高田台公園 （上高田 4-17）	原則、第１・２・３水曜日、第４日曜日
わくわく！あそびば **（わくわく！あそびば）**	東山公園 （野方 4-41）	原則、第３土曜日
プレーパークわくわく大和 **（わくわく大和）**	大和公園 （大和町 2-8）	原則、第１土曜日、第２日曜日、第４水曜日
ともだち☆ひろば **（なかの　ともだち☆ひろば）**	丸山塚公園 （沼袋 2-40）	原則、第３日曜日
南中野ふれあいプレーパーク **（MINAMI2015）**	本五ふれあい公園 （本町 5-28）	原則、第４土曜日

体育館

子ども、親子で参加できる教室・講座を実施しています。各事業の詳細は、施設へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

中野区立総合体育館

問 新井 3-37-78
☎5860-0024

でかける・集いの場

授乳やオムツ替えができる施設（赤ちゃんほっとスペース）

中野区内にある、授乳室やオムツ替えシートを備えた区有施設や民間施設・店舗等を「赤ちゃんほっとスペース」と名づけました。
詳細マップは右の QR コードから ▸
★中野区公式 LINE から、位置情報検索ができます。

〈赤ちゃんほっとスペース ステッカー〉
入口などに表示してあります

子育て応援とうきょうパスポート（東京都事業）

問 東京都福祉局 子供・子育て支援部 企画課子育て応援事業担当

18 歳未満のお子さんまたは妊娠中の方がいる世帯は、ステッカーが貼ってある協賛店等で、商品の割引などの様々なサービスが受けられます。パスポートの取得方法は QR コードから ▸

←このステッカーが目印です

子ども食堂

主に家庭の事情により生活に課題を抱える地域の子どもたちに食事又は食材を提供しています。詳細は、各団体にお問い合わせください。一覧は QR コードから ▸

子どもの学習スペース

区有施設の一部を活用して、子どもが自由に使える、子ども専用の学習スペースを設けています。詳細は、各施設にお問い合わせください。一覧は QR コードから ▸

こどもほっとネット in なかの

「こどもほっとネット in なかの」は、中野区内で子どもや親子の居場所作りに取り組むボランティア団体・個人のネットワークです。子ども食堂や学習支援（無料塾）を、より身近な場所として利用いただくために、区内で活動する団体の基本情報を掲載しています。
詳細は QR コードから ▸

相談したいときは

各相談窓口

受付時間は、特に記載のないものについては、祝日、12/29 ～ 1/3 を除く月～金曜の午前 8 時 30 分～午後 5 時です。

すこやか福祉センター（区内 4 か所）

子育てに関する各種相談をお受けします。詳細は P.6 をご確認ください。

子ども総合窓口（中野区役所 3 階）

	内　容	場所・連絡先・日時
子ども総合窓口	子育てに関する各種手続きができます。	☎3228-5484
ひとり親家庭相談	母子・父子自立支援員によるひとり親家庭に対する支援や制度の情報提供、住宅、仕事、生活等についての相談をお受けします。	☎3228-8723 子ども・子育て支援係

子ども・若者支援センター（中央 1-41-2）

	内　容	場所・連絡先・日時
総合相談	18 歳未満の子どもとその家庭に関するあらゆる相談をお受けします。お話をうかがい、専門機関をご案内する場合もあります。	☎5937-3257 総合相談係
若者相談	義務教育終了後から 39 歳までの若者とその家庭に関する相談をお受けします。	☎5937-3271 総合相談係
児童相談所	子どもが心身ともに健やかに育ち、その持てる力を最大限に発揮することができるよう、支援します。 家庭環境や児童虐待に関する相談、愛の手帳に関する相談、非行に関する相談、里親に関する相談など、子どもに関する様々な相談をお受けします。	☎5937-3289 中野区児童相談所 （子ども・若者支援センター 6 階）

子どもオンブズマン子ども相談室「ポカコロ」（野方 1-35-3 教育センター分室 3 階）

	内　容	連絡先・日時
子どもの権利に関する相談	子どもの権利を守り、子どもにとって一番善い方法を考え、一緒に問題を解決する相談窓口です。子どもオンブズマンと専門の相談員がお受けします。	☎0120-463-931 月～土曜日 （祝日、12/29 ～ 1/3 除く） 午前 11 時～午後 7 時 メール相談はこちらから ▸

地域事務所（区内５か所）

地域事務所では、出生届、住民票の写し、戸籍証明書の発行等を行っています。

名 称	所在地	電話番号
南中野	弥生町 5-11-26	3382-1457
東　部	中央 2-18-21	3363-0752
江古田	江原町 2-3-15	3954-6812
野　方	野方 5-3-1	3330-4201
鷺　宮	鷺宮 3-22-5	3330-4112

その他電話相談・虐待通告窓口

児童相談所 全国共通ダイヤル　189	※一部のＩＰ電話はつながりません。 ※通話料がかかります。
警察署　緊急時には、迷わず 110 番してください。	中野警察署（生活安全課）　☎5925-0110 野方警察署（生活安全課）　☎3386-0110

保育園　区立保育園 P.53　私立保育園 P.53

保育園では、地域の区民の方を対象に、子育て相談、子育て教室などの事業を実施しています。お気軽にお越しください。

	内　容	場所・連絡先・日時
子育て相談	就学前乳幼児の育児全般について、電話・面接にて相談をお受けしています。	区立保育園　午前９時～午後４時 月～金曜日（祝日、12/29 ～ 1/3 除く） 私立保育園　直接施設にお問い合わせください。
子育て教室	身体計測、保育体験、育児相談などをお受けします。	区立保育園　私立保育園 直接施設にお問い合わせください。

幼稚園・認定こども園　区立幼稚園 P.54　認定こども園 P.55　私立幼稚園 P.56

子育て相談、親子で参加できるコーナーや園庭開放などの事業を行っています。

	内　容	場所・連絡先・日時
子育て相談	日常的な子育てに関する相談を電話、面接等でお受けしています。	区立幼稚園　午前８時 30 分～午後５時 月～金曜日（祝日、12/29 ～ 1/3 除く） 私立幼稚園・認定こども園　直接施設にお問い合わせください。

乳児院

	内　容	場所・連絡先・日時
電話育児相談	育児不安について、電話で相談をお受けします。	聖オディリアホーム乳児院（上鷺宮 5-28-28） 午前９時 30 分～午後５時　☎5971-8071

母子生活支援施設

	内　容	連絡先・日時
子育て電話相談	子育てに関する相談を電話にてお受けします。	毎日午前７時～午後 10 時（休日も利用可） 相談専用電話　☎3381-2211

教育センター（中央 1-41-2）

	内　容	連絡先・日時
教育相談	子どもの教育上の悩みやいろいろな問題を解決するために専門の相談員がお受けします。 面接による相談は予約制です。	月～土曜日（祝日、12/29 ～ 1/3 除く） 午前 10 時～午後６時 （ただし、令和６年度より、月・水・木・金曜日は午後７時まで） ☎5937-3074
電話教育相談	教育上の悩みなど、電話による相談をお受けします。	月～土曜日（祝日、12/29 ～ 1/3 除く） 午前 10 時～午後５時 （ただし、令和６年度より、月・水・木・金曜日は午後６時まで） ☎5937-3083

（ただし、土曜日の相談は、令和６年度より）

生活相談窓口

	内　容	連絡先・日時
女性相談	ＤＶやセクハラ、ストーカーなどの身体的・精神的・性的な暴力についての悩み、その他女性の生き方の悩みについて相談をお受けします。	月～金曜日（祝日、12/29 ～ 1/3 除く） 午前８時 30 分～午後５時 ☎3228-5556

東京都配偶者暴力相談支援センター

	内　容	場所・連絡先・日時
東京ウィメンズプラザ 一般相談等	女性の生き方・夫婦、親子の問題・学校や職場での人間関係・セクハラやＤＶの被害などについて、電話相談と面接による相談をお受けします。（面接は要予約）	年末年始を除く毎日 午前９時～午後９時 ☎5467-2455 ☎5467-1721（ＤＶ専用ダイヤル）
東京ウィメンズプラザ 男性のための悩み相談	夫婦や親子の問題、生き方、セクハラやＤＶの問題など、男性の抱える様々な悩みについて電話と面接による相談をお受けします。（面接は要予約）	電話相談（祝日、12/29 ～ 1/3 除く） 月・水・木曜日：午後５時～午後８時 土曜日：午後２時～午後５時 面接相談（祝日、12/29 ～ 1/3 除く） 水・木曜日：午後７時～午後８時 （要予約）　☎3400-5313
東京都女性相談センター 一般相談等	女性の生き方・夫婦間、親子の問題・ＤＶなど女性からのさまざまな相談をお受けします。（面接は要予約）	月～金曜日 午前９時～午後９時 （土・日曜日、祝日、12/29 ～ 1/3 は午前９時～午後５時）　☎5261-3110
緊急時は	上記に関する緊急時	警察　110 番（24 時間） 東京都女性相談センター （夜間・休日のみ）　☎5261-3911

相談したいときは

中野区消費生活センター（区役所４階）

	内　容	連絡先・日時
消費生活相談	スマートフォン、携帯電話やインターネットでの迷惑メールや不当請求、訪問販売や電話勧誘による被害、契約上のトラブルなどについて、原則電話で相談をお受けします。	月～金曜日（祝日、12/29～1/3 除く） 午前９時 30 分～午後４時 **☎3228-5438**

中野区国際交流協会（中野 2-9-7 なかの ZERO 西館）

	内　容	連絡先・日時
外国人相談コーナー	外国人が日々の生活で困ったことや悩んでいることについて相談をお受けします。	月～金曜日（祝日、12/29～1/3、なかの ZERO 休館日除く） 午前９時～午後５時 **☎5342-9169** HP はこちら ▶

マザーズハローワーク東京（渋谷区渋谷 1-13-7 ヒューリック渋谷ビル３階）

	内　容	連絡先・日時
就職の相談	仕事と子育て等の両立を目指す方のための就職支援をしています。 お子さん連れでも利用しやすい環境で、個々の希望やニーズにあったきめ細かい就職相談を行っています。	月～金曜日（祝日 12/29～1/3 除く） 午前９時～午後５時 **☎3409-8609** HP はこちら ▶

民生委員・児童委員、主任児童委員

問 地域支えあい活動支援係／４階　☎3228-5582　または各区民活動センター

民生委員・児童委員、主任児童委員は子どもと子育て家庭の身近な相談相手です。

◎ひとりで悩まないで

◇妊娠、出産について心配なこと　◇子どもの成長についての悩み

◇子育てやしつけについての悩み　◇子どもの生活状況についての悩み

子育て支援ハンドブック おひるね

令和６年３月発行

発 行

中野区

〒164-8501 東京都中野区中野 4-11-19
中野区子ども教育部子ども・教育政策課（区役所７階）
TEL.03-3228-5734

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。