

1【お産の家 / 産後養生院 Beborn】
 東洋医学やアーユルヴェーダなども取り入れ、妊娠初期から産後1年までサポート
 世田谷区祖師谷 6-13-13
 TEL / 03-5429-2860
 FAX / 03-5420-2861
 http://www.beborn.info/
 ★電話での問い合わせ：7～17時

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

出産/産後入院/外来

2【助産所 アクア・バースハウス】
 妊婦健診、入院助産、出産準備がし、母乳相談、育児支援、電話相談 他
 世田谷区桜丘 4-16-21
 TEL / 3427-1314 FAX / 3427-1223
 http://www.aqua-birthhouse.com/
 ★月～土 9:00～17:00 予約制

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

出産/産後入院/外来/家庭訪問

3【岩佐 寛子 (出張専門)】
 母乳相談、乳房マッサージ、育児相談、ヨーガ指導 (産前・産後)、性教育
 世田谷区船橋 7丁目
 TEL / 090-4657-2101
 roko0215ok@softbank.ne.jp

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

家庭訪問

4【芦谷 良子 (出張専門)】
 乳房ケア、育児相談、お母さんのケア
 狛江市
 TEL / 080-1141-6607
 tanuki.1203r-a@docomo.ne.jp

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

家庭訪問

5【なおみ助産院】
 出張による母乳育児支援、乳房マッサージ、妊娠中から産後に役立つお教室 Ma+By's みひかるサロンを主宰 (自由が丘)
 世田谷区上野毛 1丁目
 TEL / 080-4460-0098
 http://www.nihikaru.com/

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

外来/家庭訪問

6【さくら母乳相談室】
 武蔵野大学附属産後ケアセンター桜新町内 ゆっくりお母さんになってください 育児支援、栄養支援、母乳相談、乳房ケア
 世田谷区桜新町 2-29-6
 TEL / 03-5426-2900
 sa_care@musashino-u.ac.jp
 受付時間 問い合わせ：10～15時

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

外来

7【はすのはな助産院 林江美 (出張専門)】
 母乳相談、乳房マッサージ、育児相談、沐浴指導
 目黒区東が丘
 TEL / 090-1212-7060
 emi4936@yahoo.co.jp
 ※訪問の際は電話に出られない場合があります。ご了承ください。

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

家庭訪問

助産師MAP
 2014年1月発行 (ver.6)
 本マップおよび協賛の見方
 ※産後入院：別施設で分娩した人を産後の養生やケアなどのために受け入れている施設です。また、地図上に表示されている産院は分娩を取り扱っている施設のみです。
 ※母乳ケアは、乳房マッサージなど母乳の分泌を促す処置で、産後ケアは、母親向けにオイルマッサージなどを行うことです。



●児童館って、どんな場所?
 「あそびをとおして、子どもたちを健康で心ゆたかに育てていくための施設」で、区内25箇所にあります。誰でも無料で利用できるし曜日毎に年齢に合わせたサークルがあるので同学年の赤ちゃんに会えるチャンス。場所は世田谷区地図などに載っています。早い人は2ヶ月くらいから遊びに行きますよ。児童館を拠点に活動しているサロンや双子サークルなどもあります。(粕谷、弦巻、鎌田の3箇所)ぜひ遊びに行ってみて。ただ、夕方近くになると小学生が元気よく遊んでいたり、時間帯によって雰囲気違うから御注意を…!

●子ども・子育て総合センターとは?
 区民なら地域を問わず利用できる施設。気軽に立ち寄り交流できる「子育てひろば」、理由を問わない一時預かり「ほっとステイ」、3階では月1回「産前・産後のセルフケア講座」を開催しています。

●国立成育医療センター
 周産期や小児の高度先進医療を行うセンター。産婦人科、小児科のほか「女性総合外来」等、母性医療にも取り組んでいます。また、365日24時間対応する小児緊急診療も対応。

●発達障害相談・療育センター「げんき」
 ※成育医療センター敷地内
 こたわりが強い、落ち着きがないといった子どもの発達に関する相談をはじめ、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠陥・多動性障害などの発達障害児支援の施設。無料相談や社会生活への適応力を高めるための指導訓練(療育)保護者支援などを実施。地域関係機関の支援や幼稚園や学校との連携も対応。

●「子育てステーション」とは?
 子育て中の親子が気軽に立ち寄り、交流できるひろば。利便性の高い駅前設置する「あそび」「そうだん」「あずかり」「ほいく」の4つの機能をもち子育て支援施設。世田谷、成城、烏山、桜新町、梅ヶ丘と区内に5箇所あって、区民なら地域を問わずに利用できるよ。

**安全で納得のいく出産・産後を迎えるために…
 もっと助産師を活用してください!**

総合病院や個人クリニックで定期検診を受けながら、医師に相談しにくい内容は、外来助産師に遠慮なく相談してください。

それでも体調等不安がある場合は、ポイントケアとして、ゆっくり時間をとって開業助産師に相談してみるのもお勧めです。

「開業助産師は、産む場所を問わず」
 出産にむけての身体と心構え作りについて、より具体的にケアを施し、生活指導をします。

世田谷界隈にはいろんなタイプの産院があります。出産はあなたの一生のなかでもっとも大切なイベントです。自分を大切に、自分の持っている本能を出し切って、納得のいく出産・快適な産後をお迎え下さい。

(世田谷区助産師会)

「世田谷産後ドゥーラ」養成・派遣 開設準備中 (アクア・バースハウス)

「ドゥーラ」とはギリシャ語で「他の女性を支援」、「経験豊かな女性」などを意味します。また、北京語では「導案」(ダオル)と言われ、まさに妊産婦さんを案に導くためのお手伝いをする女性です。

「産後ドゥーラ」の具体的なお仕事は、妊産婦さんに寄り添い、家事全般(産後に良い食事作り、掃除、洗濯、買物)、赤ちゃんのお世話、お話し相手、保育園への送迎などです。

☆「産後ドゥーラ」に興味をお持ちの方は当院にお問い合わせください。当院ですでに「産褥シッター」として派遣を行っており大変に好評です。

TEL : 03-3427-1314 FAX : 03-3427-1223
 e-mail : info@aqua-birthhouse.com
 URL : http://www.aqua-birthhouse.com/

助産師でもある先輩ママからのメッセージ
『ひとりの子育て中の母として、助産師として、メッセンジャーとして…』

わたしは、結婚を機に世田谷で暮らすようになりました。出産するまでは、助産師として区内の産院に勤め、自転車で区内を走り回ってはいましたが、「ここに暮らしている」という実感はあまりなかったかもしれません。出産し、ひとりの母となったとき、ふと、ここで家族で暮らしていくんだなあと感じたのを覚えています。

いま、わたしは、とても贅沢な子育てをさせてもらっています。緑もあるし、親子で泥こになれる場所もあるし、子連れでいけるカフェ、ちょっとお洒落してかける場所。

一緒に子育てする仲間もいれば、少し先を行く先輩もいたり、安心して子どもを預けられる存在があったり、それが聞きたかった～を教えてくれる専門家がいたり。「大丈夫よ、おかあさん」って言ってくれる八百屋のおかあさんがいたり。

世田谷って、子育ての仕方も、わたしたちの生き方もたくさんの選択肢があって、どれもが特別じゃなくて普通に存在しているなあと感じています。ひとりじゃなくて、こどもや家族と一緒に、仲間と一緒に。時には、助産師だったり、まわりに頼ってね。そして、まことにしてみよう。きっと、なんとなくびつたりがあるはず。それが、あなたの子育てだったり、生き方もかもしれない。あなたに、まことにこっぴどく願っています。

8【佐野助産所】
 母乳育児相談、乳房マッサージ
 世田谷区玉川台 2-3-20
 第5YNビル 403
 TEL / 03-5491-5591
 FAX / 03-5491-5592
 月・火・金・土9～14時(予約制)
 (水・木・日・祝：定休)

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

外来

9【日高 加代子 (出張専門)】
 孫達4人の子育て支援の経験を生かして育児や母乳相談をはじめ、乳房マッサージの出張をいたします。
 世田谷区若林 5丁目
 TEL / 090-5316-3836
 meotodaka-mk@t02.itscom.net
 kakoba-h@docomo.ne.jp

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

家庭訪問

10【田中 幾子 (出張専門)】
 母乳相談、乳房ケア、育児相談、沐浴、思春期相談、マタニティヨガ、ベビーマッサージ、妊娠・産後の心身相談
 世田谷区喜多見 6-7-13
 TEL・FAX / 03-3417-3071
 TEL / 090-8586-3413
 ikuko@xqj.biglobe.ne.jp

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

家庭訪問

11【川嶋 あきこ (出張専門)】
 母乳・育児相談、乳房のケア
 世田谷区南烏山 2丁目
 TEL / 090-8503-4292
 akikouta@t.vodafone.ne.jp

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

家庭訪問

12【中西 貴子 (出張専門)】
 母乳相談、乳房マッサージ、育児相談
 世田谷区桜丘 4丁目
 TEL / 090-7901-6539
 jo34.naka-taka@ezweb.ne.jp

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

家庭訪問

13【吉田 敦子 (出張専門)】
 母乳育児、ベビーカー、骨盤ケア
 世田谷区弦巻 3丁目
 mammybaby-atsuko@wakwak.com

母乳ケア	沐浴	育児相談	産後ケア
●	●	●	●

家庭訪問



お問い合わせ：NPO法人せたがや子育てネット 世田谷子育て情報メールマガジン
TEL: 03-6796-3939 FAX: 03-6796-3940
〒156-0051 世田谷区宮坂2-21-1 Nハウス経営
E-mail: info@setagaya-kosodate.net http://www.setagaya-kosodate.net
※自分のまちのマップと一緒に「こどもが育つ環境をどう改善するか」を話し合える店舗もご用意中です！

発行 NPO法人せたがや子育てネット
編集 公益社団法人東京都助産師会世田谷地区分会
協力 子育て支援グループ amigo
2014年1月発行 (Ver.6)
産前・産後のくらし編
世田谷子育て情報メールマガジン
子育てお出かけマップ



ようこそ、
せたがや子育てライフへ！

子育てを通してつながろう！
頼れる地域のサポーター

民生・児童委員さん、 主任児童委員さんって、 御存知ですか？

民生・児童委員、主任児童委員は、地域の身近な相談相手。生まれ育った土地ならまだしも、慣れない土地で初めての出産となると心細いし、知らないことだらけ。そんな時は、主任児童委員さんや民生委員さんをたずねてみましょう。委員さんたちは、地域で長く活動を続けている頼れる人たち。子育てや地域に関する相談に幅広くのってくれ、子育て中の人を受けられるサービスや制度などを紹介したり、関係機関へのつなぎ役も担っています。あなたのお住まいの地域の頼もしい、相談相手となってくれるでしょう。

☆「主任児童委員」・ 「民生・児童委員」とは

(世田谷区サイト、厚生労働省サイト引用)
厚生労働大臣の委嘱を受け、児童福祉に関することや地域保健福祉の推進、児童福祉の向上をめざし、住民の立場に立った相談・助言・援助を行い、関係機関などと協力して、活動をしている方たちです。どちらの委員も地域の推薦会によって選ばれ、厚生労働大臣から委託され、地域でボランティアに活動をしている人たちです。出張所などで紹介してもらえますよ。

※「町会」などにもご縁があると、
お祭りをはじめ足元の地域の生活が
楽しくなります♪

子育てのスタート期をスムーズにすべりだそう！ せたがやの産前産後のサポート

妊娠中：まず情報と手続き

この1冊で世田谷区の公的な子育て支援がわかります。転入時などはもらいそびれることもあるので注意！
(子ども家庭課 (03-5432-2569) に問合せね)
まずは、応援ブックゲット！

マタニティ講座
児童館などでもクッキングやエクササイズなどやっています☆

母親・両親学級
世田谷保健所では、各地域ごとに母親学級・両親学級を開催しています。区のHPでもチェックできます

区報「せたがや」チェック！
せたがや便利帳もゲット！
区報を今まで見ていなかった人でも、子育て家族は要チェックです。新聞折込のほか公共施設、駅スタンドなどで配布。「せたがや便利帳」もまちづくりセンターや出張所でゲットしておくのをおすすめします。地図も綴じ込まれていますよ。

**助産師さんのケア！
民間の産褥シッター**
トラブルがなくても産後10日以内にケアを受けるのがおすすめ☆生協などでも、産後のヘルパー派遣があるし、全ての女性に養生は必要です。産後1ヶ月はゆったりできるように、予定をくんでみよう！

出産～産後1ヶ月：健やかな産後のために

産後はまず養生！
<世田谷区社会福祉協議会>
・産前産後など援助サービス (産前産後1ヶ月)
・ふれあい子育て
<世田谷区>
・新生児訪問
・さんさんサポート (妊娠中からOK)
悩みや用事が無くてもまず、来てもらおう！
誰かに来てもらおうと安心するよ

産後2～4ヶ月：そろそろおでかけ

1ヶ月健診も終わり、赤ちゃんがいる暮らしに慣れてきたら徐々におでかけしていきましょう。お出かけひろばや子育てサロン、児童館、民間のグループなども個性的な活動をしているので、色々かけて自分にあった場をさがしてね！
http://www.setagaya-kosodate.net/
→「マイホームページ」で子連れで参加可能なイベントやグループを検索できます！

ちょっとおでかけしてみませんか？ 世田谷区の子育て施設&情報を利用してみよう！

「あそび」「そうだん」「あずかり」「ほいく」の4つの機能を備えた多機能型子育て支援施設「子育てステーション」が世田谷区内5地域に、また「ひろば」は7ヶ所あります。子育て中の仲間が集う場所に行ってみることで、親子で友達が増え、楽しみながら子育てすることができると思います。ちょっとした子育ての悩みも誰かと話しているうちに解決することだってあるかもしれません。

■ 子育てステーション：梅ヶ丘 (小田急線梅ヶ丘駅隣接)、桜新町 (田園都市線桜新町北口前)、烏山 (京王線千歳烏山駅隣接)、成城 (小田急線成城学園前駅ビル3F) / 世田谷 (田園都市線三軒茶屋駅 昭和女子大学オープンカレッジ 1,2F)

■ 子育てひろば：のぞわたーひろば (野沢)、おでかけひろば@あみーご (松原)、すこやか広場 (船橋)、みずき広場 (祖師谷)、奥沢子育て児童ひろば (奥沢)、ぽぽちゃんひろば (上北沢)、子ども子育て総合センター子育てひろば (宮坂)、おでかけひろば「ひまわり」(玉川)
*他にも民間で運営するひろばがあります。開催日、時間など確認してお出かけください。

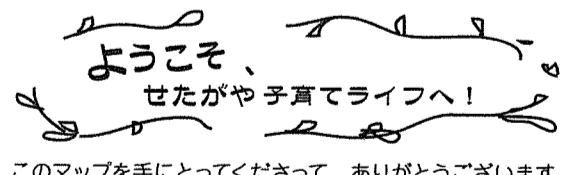
東京都大学子育て支援センター：びっぴ (等々力)、生活クラブ子育て広場ぶんこ (経堂)、キッズスペースぶりっじ@roka (芦花公園)、古民家 mamas (世田谷)
H26.4月～おでかけひろばにぶりっじ
また4ヶ月未満の母子を対象に母体ケア、乳児ケア、育児相談・指導などを行う武蔵野大学附属産後ケアセンター桜新町では、ショートステイ (宿泊)、デイケア (日帰り) の利用ができます

●「育児を楽しむカラダづくり」 産前・産後のセルフケア講座

世田谷区主催で妊娠中から産後4ヶ月までの赤ちゃん連れで受講OK。お申し込みはNPO法人せたがや子育てネットのHPからどうぞ！
産前・産後セルフケア講座

●セルフケア講座をまとめた冊子
「nagi 産前産後のセルフケア編」は子育て支援グループamigoで頒布しています。
☒kosodate.amigo@gmail.com

●お役立ち口コミ情報！「せたがや子育てライフ」は「保育園編」「幼稚園編」とともに、NPOせたがや子育てネットHP(以下URL)のみで頒布しています。
http://www.setagaya-kosodate.net/



このマップを手にとってください、ありがとうございます。
世田谷区では、毎年7000人もの赤ちゃんが生まれているそうです。私は産前を含めた沢山の親子に接していますが、本当に多様な子育てをしながらの暮らしがあり、どれがいいとか悪いとかではなく、お互いを認め合う必要性をひしひしと感じています。沢山の情報の中、これから過ごす場所を親子で見つけていく作業は楽しくもあり、ちょっと不安もあるでしょう。少しでもその手助けになれば、と思っ、マップを作って配っています。たとえ、それぞれ毎日過ごす場所が違って、同じ世田谷で子育てしている仲間だよ。どこかで誰かを見かけたら、そんな気持ちをもってもらえると嬉しい。次にバトンを渡して、豊かなせたがや子育てライフにしていきたい！
(NPO法人せたがや子育てネット 代表 まつただえこ)

『ぶりっじ』に、おいでよ！

セタガヤの「子どものいる暮らし」で迷子になったら、とりえずぶりっじにおいでよ。人に話してみたりすると、道が開けるかも…。誰でも Welcome だよ！！
*キッズスペースぶりっじ@roka…月・水・金 (10:00-15:00)
南烏山2-30 UR 芦花公園団地11号棟1F 4月～おでかけひろばにぶりっじ
*子育てサロンぶりっじ@kyodo…毎月第2木 (10:30-12:30)
宮坂2-21-1 Nハウス経営

about NPO 法人せたがや子育てネット

せたがや子育てネットは、インターネットを活用した子育て情報交換の場「ママパパぶりっじ」として、2001年より活動開始、2004年に法人化しました。安心して外出したくなるような、人や場、情報が出会える場を作りたい、子連れで参加できるまちの情報を提供したい。そんな視点からまちをよくする提案をしていきたいと、「子育てバリアフリー」な社会を目指し活動しています。マップのほかにも、子育て情報誌の発行や、コミュニティカフェぶりっじの運営、保育サポーターや子育て支援者の研修、子育てグループネットワーク、講師派遣など、さまざまな事業を行っています。

区民による活動です！応援してください！

メッセージの主な活動は、「子連れお出かけマップ」の作成と配布です。

- 子育て中の人に限らず、どなたでも参加できる活動です。個人でも団体でも参加OK!
- 子育て中の人たちがクチコミのおススメ情報を紹介しています (店舗評価等はしていません)
- マップをもらった人も、その日から「メッセージ」です！ぜひお友達のものももらってね。
- みんなでつくっていくプロセスを大切にしています。
- その地域に暮らす人ならではの視点で作っています。
- 子育てサロンやサークル、商店街や大学などなど、さまざまな形でコラボしています。
- マップ設置や協賛のような形で参加・支援も大歓迎です！

about 子育て情報メッセージ