

# アドバイス・ メッセージ 一覧



## 子育てアドバイス



ママはゆったりリラックス	P12
寝る子は育つ	P16
お散歩しましょう	P35
絵本で心のふれあいを	P43
マイペースで!	P58
だいじょうぶ だいじょうぶ	P81
子育て応援メールマガジン(産前)を利用して	P10
母親学級、両親学級に参加して	P11
子育て応援メールマガジン(産前)を利用して	P13
子育て応援メールマガジン(産後)を利用して	P14
子育て応援メールマガジン(産後)を利用して	P17
産後ケア事業を利用して	P18
赤ちゃんの持つパワーはすごい	P19
びよびよひろばを利用して～心のよりどころです～	P29
児童館・ひろばを利用して	P30
児童館を利用して	P39
ベビーシッターを利用して	P51
子育て応援メールマガジン(産後)を利用して	P68
自転車を利用するとき	P69
子育てひろばを利用して	P76
あつという間	P91

## おすすめスポット



1 ～お散歩コース“播磨坂”～	P13
2 ～お散歩コース“東京大学構内”～	P14
3 ～文京区立窪町東公園～	P41
4 ～お散歩コース“小石川後楽園周辺”～	P54
5 ～お散歩コース“江戸川公園”～	P91
6 ～少しおおきくになったら、遠出をしてみませんか?～	P104

## ワンポイントアドバイス



離乳食をはじめましょう!(5～6か月頃)	P20
子育ての世界が広がりますよ	P28
公共の場を利用して	P50
おすすめです	P57
気分転換になりますよ	P64
お話し聞きますよ	P81
産前産後の準備～お仕事編～	P107
パパも育休取ってみて	P108
ベビーカーの安全な使用のために	P114

# INDEX



赤ちゃんがやってくる!  
妊娠期は親になるための  
大切な時間です。

**妊娠が  
わかったら**

P5



こんにちは、赤ちゃん!  
待ちに待った瞬間から、  
新たなスタートです。

**赤ちゃんが  
生まれたら**

P15



子育ての楽しさや、  
とまどいを  
分かちあいましょう。

**友だちを  
つくろう**

P27



いっとき、安心して  
バトンタッチできる  
情報をお伝えします。

**お子さんを  
預けたいとき**

P47



あなたのまわりには、  
話を聴いてくれる人が  
たくさんいます。

**育児相談**

P71



知っておきたい!  
子育ての“もしも”の  
ときのために。

**子育てSOS**

P77



急な発熱、ひきつけ、  
夜間の病気等の時に、  
子育ての必須情報です。

**医療機関**

MEDICAL INSTITUTIONS  
医疗机构 의료기관

P83



子育て支援の  
資料編です。  
ご活用ください。

**資料編**

P93