



資料編



子育て支援の
資料編です。
ご活用ください。

親と子が地域とふれあいながら、健やかに育っていくよう、
文京区には、子育てを支援する施設がいろいろあります。
上手に活用するために、文京区のマップをぜひチェックしてください。

▶▶▶▶▶ INDEX ▶▶▶▶▶

文京区の子育て情報	P94	文京区の公園	P102
ぜん息児水泳教室	P94	おすすめスポット6	P104
まるごと子育て応援事業	P94	文京区内授乳室のある施設一覧	P105
子育て支援講座	P95	文京区イベント情報	P106
子育て応援とうきょうパスポート事業	P95	産前産後の準備～お仕事編～	P107
シングルママ・シングルパパ		育休パパの過ごし方	P108
くらし応援ナビ Tokyo	P95	民生委員・児童委員／	
防災情報	P96	主任児童委員の活動は	P110
妊産婦・乳児救護所	P97	編集後記	P111
(非常持ち出し品の例)	P97	文京シビックセンター案内	P112
ひとり親の方のために	P98	ベビーカーの安全な使用のために	P114
経済的支援の必要な方のために	P99		
離乳食(中期・完了期)とおやつを紹介	P100	折込 文京区施設マップ B-ぐる路線図・時刻表	

文京区の子育て情報

区報ぶんきょう

区報ぶんきょうの毎月25日号に、休日医療及び地域子育てステーション事業の案内を掲載しています。

区HP



文京区ホームページ

文京区ホームページは
こちらからご覧ください。

妊娠・出産から手当・助成などの子育て支援事業、保育園への入園手続きや学校教育の取組などを掲載しています。また、主に妊娠から小学校入学までの間に利用できる支援サービスを検索できる機能もあります。



公式SNS (LINE・X (旧ツイッター)・Facebook)

各種イベントや子育てなど区からのさまざまな情報を配信します。



公式LINE



公式X (旧ツイッター)



公式Facebook

ぜん息児水泳教室

4歳(4月2日現在)～小学3年生で気管支ぜん息等にかかっているお子さんを対象に年2回開催します。水泳を通じて心身の鍛練と呼吸機能の改善を図ります。

予防対策課 保健予防係

☎03-5803-1225

シビックセンター8階南側

まると子育て応援事業

区内在住・在勤の保護者を持つ未就学児を対象に、区立屋外スポーツ施設を開放します。

名 称	開催場所	開催期間	問い合わせ先
あおぞらすくすく広場(施設開放) 対象:未就学児 親子で自由に遊べます。 事前申込み不要当日直接会場へお越しください。	10 後楽公園 少年野球場	原則毎週水曜日 9:00～12:00	☎03-3811-4507 (小石川運動場)
	18 六義公園運動場	原則毎週金曜日 9:00～12:00	
親子すくすく教室(スポーツ教室) 対象:3歳以上の未就学児 親子で参加する教室です。	10 後楽公園 少年野球場 ※1期6回、年4期 実施予定	5月～6月 全4期 9月～10月 1期各6回 11月～12月 火曜日 1月～2月 10:40～11:40	

スポーツ振興課

☎03-5803-1850 シビックセンター17階北側



子育て支援講座

グループワークを通して、子育ての楽しさを再発見してみませんか？講座の案内は、区報やホームページ等でお知らせします。

子ども家庭支援センター

☎03-5803-1104

シビックセンター5階

子育て応援とうきょうパスポート事業

18歳未満のお子さんがある世帯や妊娠中の方がいる世帯を対象に、協賛店として登録している飲食店や施設等において、乳幼児連れの外出サポート（粉ミルクのお湯やおむつ替えスペースの提供等）や商品の割引などのサービスを提供しています。サイトやアプリから入手できるデジタルパスポート等を提示することで利用できます。

※18歳に達した後、最初の3月31日を迎えるまでを対象とします。



協賛ステッカー



デジタルパスポート

東京都福祉局

子供・子育て支援部企画課

☎03-5320-4115

詳細は、東京都の子育て情報サイト

「とうきょう子育てスイッチ」をご覧ください。

(<https://kosodateswitch.metro.tokyo.lg.jp/>)

とうきょう子育てスイッチ



資料編

シングルママ・シングルパパ 暮らし応援ナビ Tokyo

東京で暮らすひとり親とそのお子さんが安心して生活できるようサポートします。
(<https://www.single-ouen-navi.metro.tokyo.lg.jp/>)

東京都福祉局子供・子育て支援部育成支援課

☎03-5320-4125

暮らし応援ナビ





防災対策

防災情報

事前に家族で話し合おう

深夜だったり、通勤途中だったり、学校にいたり…地震は家族がそわっているときに起きるとは限りません。地震のときにどう行動するか、日頃から話し合ひましょう。

地震に備えてまずは「自助」

①身の安全を守るため、 部屋の中の安全チェックを

- ・家具等の転倒・落下・移動防止
- ・ガラスの飛散防止
- ・避難経路の確保（安全に避難できるように、部屋の出入り口や廊下には家具類など物を置かない）

②家での備蓄・非常持ち出し品の準備

「あなたにとって、ないと生活できない物」が必要な物です。

携帯電話、予備の眼鏡やコンタクトレンズ、乳児のミルク、離乳食、紙おむつなど、自分や家族にとって必要な物を確認し、推奨7日分（最低3日分）備えましょう。

③避難する場所の確認

- ・避難所（区立小・中学校等33か所）

区ホームページで確認できます。

自宅が倒壊などの被害を受けたり、そのおそれがある場合に避難します。

非常食や毛布等が備蓄されており、一時的に生活ができる施設です。

- ・緊急避難場所（7か所）…一時的に火災等から身を守る広い場所です。
- ・妊産婦・乳児救護所等（4か所）…妊婦や0歳児およびその母親に必要な食糧の配給、情報の提供等を行う施設です。

※防災地図もご覧ください。

区HP



災害用伝言ダイヤル171、災害用伝言板

災害時には電話の規制が行われることが考えられます。その際の安否確認の手段として、NTTや携帯各社が災害時に提供するサービスがあります。使い方を覚え有効に活用しましょう。

●災害用伝言ダイヤル171 (NTT)

「171」をダイヤルし、メッセージを録音、再生するサービスです。

●災害用伝言板(携帯各社)

携帯電話のインターネット接続サービスを使い安否情報などを登録し、携帯電話やパソコンなどでメッセージを確認できるサービスです。

防災危機管理課

☎03-5803-1179

シビックセンター
15階北側

妊産婦・乳児救護所

区内で震度5弱以上の地震が発生した場合に、区災害対策本部の決定により、原則災害発生の日から最大7日間、区内にある大学や助産師会等の協力により救護所を開設します。



●妊産婦・乳児救護所として指定している施設

対象者	施設名	住所
妊婦や0歳児およびその母親	④0 跡見学園女子大学	大塚1-5-2
	④1 貞静学園短期大学	小日向1-26-13
	④2 日本女子大学(新泉山館)	目白台1-19-10
	④3 東洋学園大学1号館	本郷1-26-3

※妊婦・0歳児およびその母親のケアは、助産師会等から派遣される助産師、看護師、医師等が行います。

備蓄

非常食や毛布の他に、新生児のミルクや紙おむつ等の物資を備蓄しています。

非常持ち出し品の例

確認して ☒ しましょう

- ☐ 現金(公衆電話用の10円硬貨も)
- ☐ 通帳類・証書類・キャッシュカード
- ☐ 免許証・健康保険証・身分証明書
- ☐ 救急セット
(ガーゼ・包帯・ばんそうこう・
傷薬・目薬・風邪薬・胃腸薬など)
- ☐ 各自の常備薬
- ☐ 飲料水・食糧・水筒
- ☐ 粉ミルク、哺乳瓶
- ☐ 非常食(乾パン・缶詰など)
- ☐ 着替え・手袋(軍手など)
- ☐ 雨具
- ☐ 洗顔用具・タオル・歯磨きセット
- ☐ 携帯ラジオ(予備電池)
- ☐ 懐中電灯(1人1個、予備電池)

- ☐ 笛
- ☐ ヘルメット
- ☐ 万能はさみ・ナイフ
- ☐ ポリ袋・ビニール袋
- ☐ ポケットティッシュ・ウエットティッシュ
- ☐ 筆記用具
- ☐ 携帯電話用充電ケーブル及び
モバイルバッテリー
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 予備の眼鏡・コンタクトレンズなど
- ☐ 生理用品



～お子さん用に～

ママバッグが非常袋!

中身を補充して、持ち出しやすい所に!!

※災害が発生しても、自宅が安全な場合は自宅で生活ができるよう、各家庭で備えましょう。

ひとり親の方のために

シングルママ・シングルパパ
くらし応援ナビ Tokyo(P95)

事業名	事業内容	担当・問い合わせ先
生活相談	ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安などのご相談に応じます。	東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎03-6272-8720
母子・父子・女性相談 (緊急避難等の相談含む)	死別・離婚等による生活や就労上の悩みごとを受け付けています。(P75)	生活福祉課 ☎03-5803-1915
養育費相談・離婚前後の法律相談 親子面会交流支援	養育費の取り決めや離婚前後の親権・婚姻費用・慰謝料・財産分与などの法的な相談、親子交流の支援(一定要件あり)等	東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎03-6272-8720
子どもの最善の利益を守る 法律専門相談	子どもの利益を守るための法的な相談(養育費等)を専門弁護士が受けます。(P73)	子ども家庭支援センター (予約)☎03-5803-1894
子どものための離婚前後の 法律専門相談	離婚前後の家庭に対して、養育費や親子交流等、個々の状況に応じた法律相談を弁護士がオンラインにて実施します。	子ども家庭支援センター ☎03-5803-1894 (予約)HPから
児童扶養手当・児童育成手当 ひとり親家庭等医療費助成制度	区内に在住し、受給要件に該当する児童を扶養しているひとり親家庭等の保護者に支給・助成(所得制限等あり)(P17・P22)	子育て支援事業 コールセンター ☎03-5803-1288
母子及び父子福祉資金	経済的自立と子どもの福祉を図るための各種資金の貸付	生活福祉課 ☎03-5803-1915
就業相談、 就業支援、職業紹介	就職に向けて応募書類作成、面接等の支援、適職診断、マネープランの相談を行います。就業支援講習会、ライフプランセミナーも開催しています。	東京都ひとり親家庭支援センターはあと飯田橋 ☎03-3263-3451
自立支援教育訓練給付金 高等職業訓練促進給付金	就職の際に有利で生活の安定が図れる資格・技能を習得するための給付金を支給	生活福祉課 ☎03-5803-1915
ひとり親世帯移転費用等助成	住環境改善等のために区内の民間賃貸住宅に転居する時転居費用及び家賃差額を助成(要件あり)	(申)福祉住宅サービス 11階北側 ☎03-5803-1238
すまいる住宅登録事業	ひとり親世帯の入居を拒まない民間賃貸住宅を区に登録し、住宅に困窮するひとり親世帯に紹介(要件あり)	
住まいの協力店制度	不動産業界団体から推薦を受けた民間の不動産店を「住まいの協力店」として区に登録し、ひとり親世帯に対して、適切な民間賃貸住宅情報を提供	福祉政策課福祉住宅係 11階北側 ☎03-5803-1220
すみかえサポート事業	区と協定を締結した民間保証会社が、入居者との保証委託契約に基づき、賃貸人に対して滞納家賃などの債務を保証。また、区に登録する家賃債務保証業者を利用した場合、初回保証料の一部を助成(要件あり)	東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎03-3498-8894
都営住宅	ひとり親世帯の方も申込みできます。詳細はHPをご覧ください。	
ひとり親家庭 子育て訪問支援券事業	小学校6年生以下の児童がいるひとり親家庭を対象に、区が指定した事業者のベビーシッターを所得に応じた負担額で利用できます。(P51)	子育て支援事業 コールセンター ☎03-5803-1288
粗大ごみ処理手数料免除	児童扶養手当・特別児童扶養手当受給世帯から出る粗大ごみについて処理手数料を免除します。	文京清掃事務所 ☎03-3813-6661
水道・下水道料金の一部免除	児童扶養手当・特別児童扶養手当受給世帯の水道料・下水道料の一部を免除します。(一定の要件あり)	水道局文京営業所 ☎03-5840-8021
JR定期券割引・ 都営交通無料乗車券	児童扶養手当受給世帯のJR通勤定期乗車券が3割引になります。また、世帯員のうち1人に限り都営交通全区間の無料乗車券を交付します。	子育て支援事業 コールセンター ☎03-5803-1288

経済的支援の必要な方のために

事業名	事業内容	担当・問い合わせ先
生活に困った時	病気や失業などいろいろな事情で生活に困ったときは、ご相談ください。	生活福祉課 相談係 ☎03-5803-1216
住居確保給付金	離職・廃業をした日から2年以内、またはやむをえない休業等により、収入を得る機会が減少している方のうち、住宅を失っている方または、失うおそれのある方を対象として、原則3か月間家賃相当額を支給。	生活福祉課 自立支援担当 ☎03-5803-1917
認可保育園の保育料の減額	認可保育園の保育料を減額(要件あり)	幼児保育課 入園相談係 ☎03-5803-1190
子育て支援事業利用者負担軽減	緊急一時保育事業、リフレッシュ一時保育事業の利用料の減額	幼児保育課 幼児保育係 ☎03-5803-1189
子育て支援事業利用料等助成制度	一時保育事業、ファミリー・サポート・センター事業、病児・病後児保育事業、おうち家事・育児サポート事業、ベビーシッター利用料助成制度の利用料の助成(要件あり)(P69)	子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288
認可外保育施設を利用する保護者に対する保育料補助制度	区内在住で「保育の必要性」の認定を受けた園児の保護者(要件あり)(P68)	幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823
私立幼稚園等園児の保護者負担軽減補助金	「入園時追加補助金」「施設等利用費」「保護者負担軽減補助金」(P68) 〔「子育てのための施設等利用給付認定」を受ける必要あり〕	幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823
国立幼稚園等園児の施設等利用給付	〔「子育てのための施設等利用給付認定」を受ける必要あり〕	幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823
就学援助	経済的援助が必要な児童の保護者に新入学用品費を入学前に支給(要件あり)	教育委員会学務課学事係 ☎03-5803-1295
子ども宅食プロジェクト	区内在住の児童扶養手当、就学援助受給世帯等に定期的に食品等を配付します。	子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288
区営住宅	区内に引き続き1年以上居住し、住宅に困っている所得の低い世帯に(その他要件あり)賃貸住宅を提供	福祉住宅サービス ☎03-5803-1238
都営住宅	住宅に困っている収入の少ない方に対し、低額な家賃で賃貸する住宅。抽せん方式及びポイント方式の募集を各年2回実施。その他、毎月募集と随時募集を実施。オンライン申込可。いずれも世帯構成・年齢・所得等に要件あり。	東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター ☎03-3498-8894
東京都中小企業従業員生活資金融資制度 子育て・介護支援融資(すくすく・ささえ)	妊娠から子育てに必要な費用、介護に必要な費用のほか、育児介護休業中の生活費にご利用いただける東京都の融資制度です。(P14)	東京都産業労働局 雇用就業部労働環境課 ☎03-5320-4653
特別区民税・都民税(住民税)の適用制度	寡婦控除、ひとり親控除(適用要件あり)	税務課 課税第一・二係 ☎03-5803-1154～5
所得税の適用制度	寡婦控除、ひとり親控除(適用要件あり)	小石川税務署 ☎03-3811-1141 本郷税務署 ☎03-3811-3171



離乳食紹介(離乳中期・完了期)とおやつ紹介



～離乳食を作ってみましょう!～

離乳中期 生後7～8か月頃

うどんのくたくた煮

茹でたうどんを5mm位の長さに切り、やわらかく茹で3～5mm程度に切ったにんじん、玉ねぎ、ほうれん草などの野菜と一緒にだし汁でくたくたに煮ます。

豆腐のくず煮

小さめのさいの目に切った豆腐と茹でて3～5mm程度に切った野菜をだし汁で煮て水溶き片栗粉でとろみをつけます。

野菜は子どもの舌で十分つぶせるようやわらかく茹でます。

調味料は使用せず、だしと素材の味を生かしましょう。

食べが悪い場合はほんの少量の塩やしょうゆ、みそで味付けします。



調理例



～離乳食の仕上げの時期です～

離乳完了期 生後12～18か月頃

お子さんの様子

- ・食べ物に合わせて、上手に噛み方を変える練習をしています。
- ・自分で持って一口量をかじり取り歯ぐきでカミカミします。
- ・むら食い、遊び食べ、散らかし食べが目立つようになります。



- ・家族と一緒に食事をする楽しさを伝えましょう。
- ・濃い味・香辛料・消化の悪いものには気をつけましょう。
- ・大人と同じ味付けでは濃すぎます。薄めてあげましょう。

おなじみメニューからの取り分け方法

ハンバーグの具

➡ 肉団子にして下茹でし、スープや牛乳で煮込む。

カレー

➡ カレールーを入れる前に具を取り分け、牛乳やホワイトソースで煮る。

肉じゃが

➡ 煮詰める前にやわらかくなった具を取り分け、だし汁を足して薄味で煮る。

そばろ煮

じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ等(大きな目のさいの目に切る)と茹でたひき肉と一緒にだし汁で煮てしょうゆ少々で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

蒸しパン

【材料】7～8個分

小麦粉……………100g
ベーキングパウダー…3g
卵……………1個
牛乳……………60cc
砂糖……………40g

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
- ② 卵・牛乳・砂糖をよく混ぜ合わせ①を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに入れ、15分～20分蒸す。
※干しぶどう、チーズ、かぼちゃ、さつまいもなど入れてみましょう。

離乳食の悩み Q & A



5・6
か月頃

Q 魚を食べにくそうに吐き出し、食べてくれません。



A 魚などのたんぱく質食品は加熱すると固まるので、パサパサしがちです。スープやだし汁で水分を多くし、なめらかになるように、水溶き片栗粉でとろみをつけましょう。つぶし野菜や、大根おろしと一緒に煮ても、食べやすくなります。

7・8
か月頃

Q モグモグしないで丸飲みしているみたい。

A モグモグできるように、ゆっくり口運んであげましょう。小さく切りすぎても、丸飲みにつながります。大きさは3mm角くらいから始め、慣れてきたら5mm角くらいに徐々に進めていきましょう。

9
〜
11
か月頃

Q 野菜が苦手で、吐き出したり、無理に口に入れると泣きだします。

A この時期の子どもの味覚は敏感で、野菜の苦みや酸味を好みません。また、野菜の繊維質は歯の発達の十分でない子どもには、噛み切ることができません。無理強いせず、ペースト→きざみ→スティック状と、形態や雰囲気を変えたり、味付けを変えたりして少しずつ慣らしていきましょう。



保育園の人気のおやつ



シュガーバターパン

【材料】 子ども4人分

食パン(8枚切り)……2枚
バター……………6g
グラニュー糖…小さじ1弱



調理例

【作り方】

- ① バターを軟らかくしておく。
 - ② 食パンを食べやすい大きさに切る。
 - ③ ①とグラニュー糖を混ぜ合わせて②にぬる。
- ※ 軽く焼いてもおいしいです。

マカロニきな粉かけ

【材料】 子ども4人分

マカロニ……………50g
砂糖……………大さじ1½
きな粉……………大さじ1弱



調理例

【作り方】

- ① マカロニを茹でる。
 - ② きな粉と砂糖をよく混ぜ合わせ、①にふりかける。
- ※ きな粉をフライパンでから炒りすると香ばしくなります。

文京区の公園



● 文京区内の公園一覧 ●

みどり公園課 シビックセンター19階北側

☎03-5803-1252

利用料:無料(スポーツ施設・併設施設等有料)



5 丸山新町公園

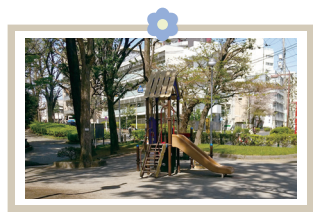


6 千石公園



8 大塚窪町公園

施設名	所在地	施設	おすすめポイント
1 礪川公園	春日1-15	㊦ ㊧ ㊨	春は桜がきれい、花壇もあります。幼児用シート付きブランコもあります。
2 後楽公園	後楽1-6	㊦ ㊧	大小2つのすべり台があります。
3 井上公園	小石川3-20	(トイレ無し)	ブランコとすべり台があります。
4 竹早公園	小石川5-9	㊦ ㊧	木陰の多い、テニスコートと大きなすべり台のある公園です。
5 丸山新町公園	白山1-27	(トイレ無し)	ふね型の複合遊具があり、ふね公園の愛称で親しまれています。幼児用シート付きブランコもあります。
6 千石公園	千石1-4	㊦ ㊧ ㊨	クライミングや切り株を模した大型すべり台や幼児用シート付きブランコなどがあります。
7 文京宮下公園	千石4-23	㊦ ㊧ ㊨	誰でも遊べる遊具やボールを使用することのできるスペースがあります。
8 大塚窪町公園	大塚3-26	㊦ ㊧	キャッチボール場のある公園です。
9 教育の森公園	大塚3-29	㊦ ㊧ ㊨	スポーツセンター隣接の広い公園です。じゃぶじゃぶ池や広いひろばがあります。2019年3月に全面リニューアル
10 窪町東公園	大塚3-30	㊦ ㊧	彫刻、滝、遊具などが楽しめる公園です。
11 大塚公園	大塚4-49		広いひろばがあります。公園内にみどりの図書室と集会所があります。



11 大塚公園



14 目白台運動公園



16 新花園



17 須藤公園



19 富士前公園



21 新大塚公園

施設名	所在地	施設	おすすめポイント
12 江戸川公園	関口2-1	㊦ ㊧ ㊨	神田川沿いにある遊歩道のような公園です。桜並木があり春は桜を楽しめます。
13 肥後細川庭園	目白台1-1	㊦ ㊧ ㊩	細川家下屋敷の庭園跡地を活かした、池泉回遊式庭園です。集会室「松聲閣」に無料の展望室と休憩室があります。(お問合せ: ☎03-3941-2010)
14 目白台運動公園	目白台1-19・20	㊦ ㊩	芝生の斜面があります。ヨチヨチ歩きから、ワンパクまで大きな空の下でのびのびと遊べます。公園内スポーツ施設等は有料です。(お問合せ: ☎03-3941-6153)
15 本郷給水所公苑	本郷2-7		地球儀や砂場・バラ園があります。ベンチの数が多いです。親子で森林浴を楽しみながら散歩ができます。
16 新花園	湯島2-31	㊦ ㊧ ㊨	クジラを模した大型すべり台や幼児用シート付きブランコなどがあります。
17 須藤公園	千駄木3-4	㊦ ㊧ ㊨	起伏に富んだ地形を活かした公園です。
18 神明都電車庫跡公園	本駒込4-35	㊦ ㊧ ㊨	本物の都電(不定期公開)があります。じゃぶじゃぶ池や大きい子から小さい子、だれでも遊べる遊具などがあります。
19 富士前公園	本駒込5-17	(トイレ無し)	斜面で遊べる遊具(すべり台)があります。様々な植物も楽しめます。
20 六義公園	本駒込6-16	㊦ ㊧ ㊨	六義園に隣接する公園で、アスレチック遊具があります。
21 新大塚公園	大塚1-8	㊦ ㊧ ㊨	グラウンドがあり、様々な遊具もあります。

㊦…開閉式ベビーベッド

㊧…トイレ内にベビーチェア

㊨…幼児用便座

㊩…授乳スペース

おすすめ スポット

6

～少しおおきくなったら、
遠出をしてみませんか？～

ひろい公園をお散歩したり、アスレチック、サイクリ
ング、ジャブジャブ池で遊ぶのも楽しいでしょう。

根津神社



施設名	所在地	電 話	利用料	施 設	開園時間
					休日／備考
小石川植物園 (東京大学大学院理学系 研究科附属植物園)	文京区白山3-7-1	HP確認	有料	㊦	9:00～16:30 月曜(祝日の場合翌日)
根津神社	文京区根津 1-28-9	☎03-3822-0753	無料		通年 無休
六義園	文京区本駒込 6-16-3	☎03-3941-2222	有料	㊦ ㊧ ㊨	9:00～17:00 年末年始／授乳室利用時は事務所まで
旧岩崎邸庭園	台東区池之端 1-3-45	☎03-3823-8340	有料	㊦ ㊧ ㊨	9:00～17:00(最終入園16:30) 年末年始
上野恩賜公園 不忍池	台東区上野公園・ 池之端三丁目	☎03-3828-5644	無料	㊦ ㊧ ㊨	通年 無休
上野動物園	台東区上野公園 9-83	☎03-3828-5171	有料	㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ※貸ベビーカー 有(有料)	9:30～17:00(最終入園16:00) 月曜(祝日の場合翌日)・ 年末年始(12/29～1/1) ※詳細は公式HPを要確認
国立国会図書館 国際子ども図書館	台東区上野公園 12-49	☎03-3827-2053	無料	㊦ ㊧ ㊨ ㊩	9:30～17:00 月曜・祝日・第3水曜・年末年始 ※5月5日こどもの日は開館
北の丸公園	千代田区北の丸公園 1-1	☎03-3211-7878	無料	㊦ ㊧	22:00消灯 無休(国家行事に伴う閉園あり) 工事等のため一部立入禁止あり
科学技術館	千代田区北の丸公園 2-1	☎03-3212-8544	有料	㊦ ㊨	9:30～16:50(入館16:00まで) 水曜不定休(学校の長期休 み期間は開館)・年末年始
パレスサイクリング	皇居前の祝田橋～ 平川門	☎03-6409-6921	無料		10:00～16:00 ※指定の日曜日のみ開催(雨天 時・イベント開催時等中止)
あらかわ遊園	荒川区西尾久 6-35-11	☎03-3893-6003	有料	㊦ ㊧ ㊨ ㊩	9:00～17:00(夜間開園日 は20:00まで) ※詳細は公式HPを確認 火曜・年末年始・その他
飛鳥山公園	北区王子1-1-3	☎03-5980-9210	無料		通年 無休
南池袋公園	豊島区南池袋 2-21-1	☎03-3981-0534	無料	㊦ ㊧	8:00～22:00 年末年始
新宿御苑	新宿区内藤町11	☎03-3350-0151	有料	㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ※お湯の準備 はありません	9:00～16:00(開門16:30) 季節により変動あり 月曜(祝日の場合翌平日) 中学生以下無料
消防博物館	新宿区四谷3-10	☎03-3353-9119	無料	㊦ ㊨ ㊩	9:30～17:00(入館16:30まで) 月曜(祝日の場合は直後の平日) 年末年始・館内整備日
東京おもちゃ 美術館	新宿区四谷4-20 四谷ひろば内	☎03-5367-9601	有料	㊦ ㊧ ㊨	10:00～16:00事前予約制 ※入館方法は公式HPを要確認 木曜・年末年始・特別休館日あり

㊦…開閉式ベビースト…トイレ内にベビースト…幼児用便座 ㊨…授乳スペース

文京区内授乳室のある施設一覧

施設名	所在地	設置場所	設置室数	同時使用組数
31 礒川地域活動センター	小石川 2-18-18	1階トイレ横	1室	1組
38 児童相談所	小石川 3-14-7	1階	1室	1組
32 大原地域活動センター	千石 1-4-3	1階赤ちゃん・ふらっと室	1室	1組
5 子育てひろば千石	千石 1-4-3 (千石児童館内)	3階子育てひろば内 授乳室	1室	3組
3 千石児童館	千石 1-4-3	3階子育てひろば内 授乳室	1室	3組
3 明化幼稚園	千石 1-13-9	1階ロビー内	1室	1組
6 子育てひろば水道	水道 1-3-26 (水道保育園内)	子育てひろば内	1室	3組
7 子育てひろば江戸川橋	小日向 2-16-15 (文京 総合福祉センター3階)	フロア授乳室ブース	3室	1室につき 1組
33 大塚地域活動センター	大塚 1-4-1	2階ロビー内	1室	1組
8 文京スポーツセンター	大塚 3-29-2	2階エレベーター横	1室	1組
6 目白台図書館	関口 3-17-9	2階開架内	1室	1組
39 目白台運動公園	目白台 1-19・20	パークセンター2階展望室	1室	1組
34 音羽地域活動センター	音羽 1-22-14	1階車いす対応トイレ横	1室	1組
28 元町ウェルネスパーク	本郷 1-1-19	東館 1階ベビールーム	2室	1室につき 1組
1 真砂中央図書館	本郷 4-8-15	1階閲覧室内	1室	1組
29 区民センター	本郷 4-15-14	3階管理人室隣	1室	1組
16 本郷児童館	本郷 5-30-8	地下 1階 赤ちゃんひろば	1スペース	1組
19 文京総合体育館	本郷 7-1-2	1階多目的トイレ横	1室	1組
14 教育センター	湯島 4-7-10	1階南側 児童発達支援センター	1室	1組
15 子育てひろば西片	西片 1-8-15	1階洗面所裏	1室	2組
14 根津児童館	根津 1-14-3	1階児童館内	1室	1組
30 不忍通りふれあい館	根津 2-20-7	3階印刷室	1室	1組
37 森鷗外記念館	千駄木 1-23-4	2階	1室	1組
16 子育てひろば汐見	千駄木 2-19-23 (汐見小学校内)	1階	1室	2組
35 汐見地域活動センター	千駄木 3-2-6	2階ロビー内	1室	1組
36 勤労福祉会館	本駒込 4-35-15	1階給湯室兼授乳室	1室	1組