

# 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
絵本で心のふれあいを	P43
マイペースで!	P58
お散歩しましょう	P64
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	P11
母親学級、両親学級に参加して	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
赤ちゃんの持つパワーはすごい	P19
気持ちが晴れました	P29
子育てひろばを利用して	P35
児童館を利用して	P39
児童館・ひろばを利用して	P50
自転車を利用するとき	P69
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 ～文京宮下公園～	P41
4 ～お散歩コース“小石川後樂園周辺”～	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
公共の場を利用して	P30
気分転換になりますよ	P51
子育ての世界が広がりますよ	P57
産前産後の準備～お仕事編～	P70
お話し聞きますよ	P81
育休パパの過ごし方	P110
ベビーカーの安全な使用のために	P112

# 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



いっつき、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