

# みんなが見守る、文京区の子育て応援メールマガジン

メールマガジン形式と同内容を、LINE形式(文京区公式LINE)で配信しています

## 妊婦さんにご家族・6歳未満のお子さんのご家族へ!!

### 先輩パパ・ママが登録して本当に良かった!

# 満足度<sup>※</sup>

# 94%

※2023年度読者アンケートより

妊婦の方や乳幼児のご家族が、安心して出産や子育てができるように、おなかの赤ちゃんの様子や産後のお子さんの成長・発達、区の子育てサービスなどの情報を、メールマガジン形式・LINE形式でお届けします。

もちろん  
無料

子育て応援メールマガジン  
登録のメリット

保育施設やお出かけ情報も  
盛りだくさん

医師の確かな情報で  
安心子育て

ママの産後ケア・赤ちゃんケアを  
サポート

**メールの登録方法** 下記のアドレス宛に空メールを送信すると、登録手続きの案内メールが届きます。

妊婦さんご家族 **産前メール** の登録アドレス

**bunkyo@reg.kizunamail.com**

内容

- おなかの赤ちゃんの様子 (赤ちゃんの大きさや身体の発達の様子)
- ママのからだのこと (食事、生活のアドバイス)

毎日お届け!



0~5歳のパパ・ママご家族 **産後メール** の登録アドレス

**bunkyo\_kosodate@reg.kizunamail.com**

内容

- お子さんの成長の様子 (身長や体重、歩行、言葉の発達など)
- 子育てアドバイス (予防接種、ホームケア、授乳や離乳食、事故予防など)

定期的に配信!



登録できない・  
メールが届かない方は  
こちら



※1. 登録案内メールが届かない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。また、以下のメールアドレスの受信設定をお試しください。  
(産前)bunkyo@kizunamail.com (産後)bunkyo\_kosodate@kizunamail.com

※2. なお、登録の際は「重要事項の説明」をよくお読みの上、同意した上でご登録願います。メールマガジンの内容は、あくまで妊娠・出産・育児に関する一般的な常識、医学情報に基づくものであって、すべての方にあてはまるものでないことを予めご了承ください。また、メールマガジンの登録は無料ですが、接続料、通信料は登録者のご負担となります。

## LINEの登録方法

文京区公式LINEを友だち登録し、  
子育て応援メールマガジン設定を行ってください。



友だち登録

# 子育て情報・区のイベント情報を 妊娠周期や月齢に応じて配信します！

## メール配信例 (産後メール)



先輩パパ・ママの声  
「メールと一緒に読んで  
家族の会話が増えました」



先輩パパ・ママの声  
生後〇〇日！  
「成長を感じました」  
「記念にお祝いました」

### おすすめポイント①

すごく役立つ！  
子育てアドバイス

### おすすめポイント②

専門家の監修の  
確かな情報！



先輩パパ・ママの声  
「不安な気持ちが  
和らぎました」

### おすすめポイント③

区のイベントや  
保育施設情報も配信！

〇〇ちゃんが生まれて0歳5か月、誕生から169日目です。  
(きずなメールより)  
〈今日のママ・パパへ〉  
【離乳食のはじめどき】…離乳食は「必ずこの時期からはじめる」というものではなく、〇か月に入り、大人が食べているのをじっと見て、口に手を持っていく、…そんな気配が見て取れたら、はじめてみましょう。…  
離乳食は、赤ちゃんがごっくんできるヨーグルト状にして1種類赤ちゃんスプーン1杯から始めます。おかゆが苦手な赤ちゃんは、かぶやにんじん、玉ねぎなどをやわらかく煮てつぶして食べさせてみて、飲み込むことに慣れてからでもよいでしょう。ハチミツは乳児ボツリヌス症の原因となり、時には死に至る可能性があるため、1歳までは与えてはいけません。…  
(文京区より)  
お母さん同士おしゃべりをして、情報交換やリフレッシュをしてみませんか？保健師や栄養士等に相談もできます。毎月第3金曜日午後2時……

## 長男の誕生日に届いた最後のメールを 読んだ時の感動を、私は一生忘れません



正確な知識や月齢に合った励ましの言葉は、沢山の「初めて」と向き合い、育児に奮闘する私の心にダイレクトに届きました。産前に夫婦で登録したことで、情報を共有しながら子どもの成長を楽しむこともできました。最後のメールを読んだ時、母になる喜びと出産・育児の不安を抱えていた頃を思い出し、ここまで辿り着けた喜びと感謝で胸がいっぱいになりました。一人でも多くの方に配信され、かけがえのない子育てが充実したものになりますように。

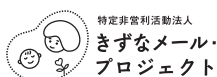
## 専門家チームがメール原稿を監修



配信内容は、産婦人科医や小児科医、家庭医、管理栄養士等の各専門家と編集者がチームで制作しています。複数のメンバーで偏りのない確かな情報をお届けすることはもちろん、診察室で出会ってきたたくさんの親子の姿や自身の子育て経験を通じて実感した『子育ての不安&大変さ、喜び&楽しさ』。そのすべてに寄り添える応援メールにしたいという思いで制作しています。

### 【配信などに関するお問い合わせ】

特定非営利活動法人きずなメール・プロジェクト  
E-Mail: bunkyo@kizunamail.com  
WEBサイト: http://www.kizunamail.com



### 【その他のお問い合わせ】

文京区 子ども家庭部  
子育て支援課 子育て支援事業コールセンター  
TEL/ 03-5803-1288