

赤ちゃんを妊娠中の方とそのご家族へ
0歳～18歳までのお子さんのご家族へ

あなたの妊娠・出産・子育てを支援します



港区 出産・子育て 応援メール

登録方法

メール

二次元コードを読み取って空メールを送信してください。一兩日中に確認メールが届きます。

マタニティ期



子育て期



・二次元コードが読み取れない時は、以下アドレスに空メールを送信してください。

マタニティ期

minato@reg.kizunamail.com

子育て期

minato_kosodate@reg.kizunamail.com

LINE

二次元コードを読み取って、案内に従い登録を進めてください。

マタニティ期・子育て期共通



・二次元コードから登録できない方は、港区LINE公式アカウントから登録してください。

港区では、安心して出産・子育てができるように
「港区出産・子育て応援メール」を配信しています。

18歳までのお子さんの成長を周りの方も一緒に見守ることができます。
ぜひご登録ください。

【読者からのメッセージ】※一部抜粋

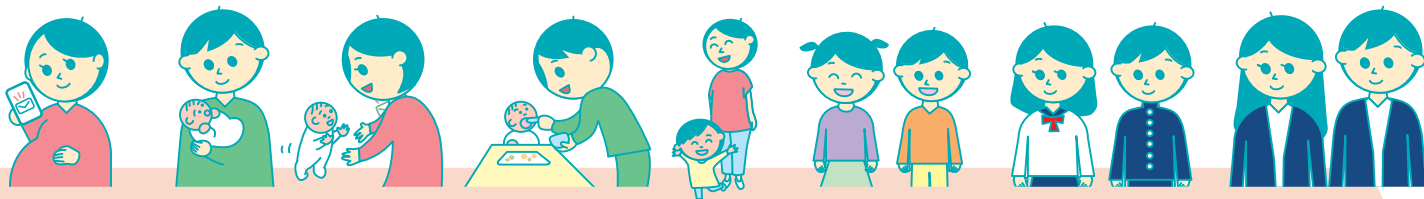
港区の子育てサービスの
紹介が助かる！

子育てに関する知識が、
自然と身についていく！

月齢に合わせた情報が、
定期的に届くのが便利！

あなたの 妊娠・出産・子育てを 応援します

新しい命をはぐくむことや、親になることへの戸惑いや不安が
少しずつ喜びや楽しみに変わっていくように、
妊娠中から家族で読める、メッセージ版「育児百科」📖をつくりました。



マタニティ	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	小学校(7歳～)	中学校(13歳～)	16歳～18歳まで
「妊婦健診」「つわり」 ほか	「離乳食のはじめどき」 ほか	「歯みがきの習慣を」 ほか	「イヤイヤ期の子ども」 ほか	「伝える言葉」をひと工夫 ほか	「ルールや勝ち負けのある遊び」 ほか	「自分で鼻をかめますか?」 ほか	学校生活などの環境変化へのケア 健康管理 事故予防	多感な時期の見守りと声かけ 命の大切さ	自立に向けてのサポート 自己の確立

配信頻度

0日～100日 毎日
101日～1歳誕生日 3日に1回程度

1歳～小学校入学の年の3月 週1回程度

小学校入学後～18歳の年の3月まで 1か月に1回程度

マタニティから
生後100日目までは
毎日届きます

妊娠中の方とご家族

【配信内容】



妊娠が分かってから出産まで毎日産婦人科医、管理栄養士監修のメッセージが届いて、体調や気持ちの変化に寄り添います。



区から妊娠期の方向けの講座や各種手続きのお知らせが届いて、地域の情報を得ることができます。

出産予定日を登録

出産予定日

2024 7 20

＜東京都港区＞

妊娠11週と0日
出産予定日まで203日

(きずなメールより)
＜赤ちゃんの様子＞
子宮内の羊水の量が増えてきて、いまは約30ミリリットルくらいです。赤ちゃんは羊水に浮かぶようになりました。

＜今日のあなたへ＞
赤ちゃんが過ごしている子宮が、グレープフルーツくらいの大きさになりました。「おなかがふくらんできた!？」と感じる人が増える頃です。下着やズボンがきつくなったと感じたら、マタニティ用やサイズの大きいものを用意しましょう。きついままはしていると、血流が悪くなったり、気分が悪くなる原因にもなります。

小学生のお子さんがあるご家族

【配信内容】



出産後からは産婦人科医、小児科医監修のメッセージを、また就学前年には小学校入学を楽しみに待つ親子へ向けたアドバイスを配信します。



区から子どもの健診や予防接種のお知らせ、細かな手続き情報が届いて便利です。

誕生日を登録

誕生日

2016 2 10

＜東京都港区＞

【港区子育て応援メール季節便(小3)】春を楽しみましょう

春休み、元気に過ごしていますか？
お子さんの小学校生活も折り返し地点です。進級を前に、お子さんの様子はいかがですか。
お子さんが学校生活や勉強、友達関係でつらさや不安があるようなら、その気持ちを受け止めましょう。勉強のつまづきは、本人の努力不足ではないことも多いですし、周囲との関係づくりもその子の特性、発達傾向が影響していることもあります。
高学年に向かい、学習面や対人関係は、より高度化、複雑化していきます。親子だけで抱えず、スクールカウンセラーや相談窓口などの専門家にアドバイスを受けてみましょう。

※配信される内容は、「妊娠期から始める子育て(孤独な子育て)予防」「コンテンツによる社会課題へのアプローチ」を展開する特定非営利活動法人きずなメール・プロジェクトが提供しています。そのため、配信メッセージ内に(きずなメールより)(子育てきずなメールより)の表記が含まれます。

よくあるご質問

回答はこちら

きずなメールを
きょうだい分登録したいです。



【登録・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

電話 03-6709-6893

(平日10時～16時)

お問い合わせ先



【港区出産子育て応援メール事業に関するお問い合わせ】

港区子ども家庭支援部 子ども家庭支援センター

電話 03-5962-7201