



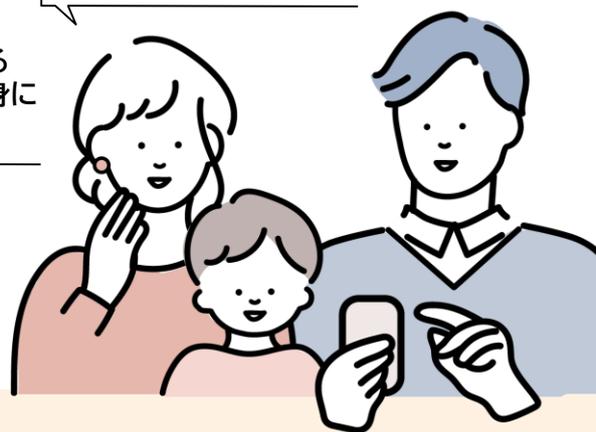
港区 出産・子育て

# 応援メール のご案内

子育てに関する  
知識が自然と身に  
ついていく！

港区の子育てサービスの  
紹介が助かる！

月齢に合わせた情報が  
定期的に届くのが便利！



## 配信内容



### 妊娠期

胎児の様子、ママの身体のこと  
(妊娠中の食事、生活のアドバイスなど)

港区ホームページにて詳細を  
掲載しています  
<https://www.city.minato.tokyo.jp/kosodatesien/ouenmail/mail.html>



### 育児期

お子さんの成長の様子、子育てアドバイス  
(お世話の仕方、ふれあい方、授乳や離乳食の  
こと。「こんな時」のアドバイス)

港区HP



## 登録方法

### メール

下記の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。**一両日中**に確認メールが届きます。

#### 妊娠期



#### 育児期



- 迷惑メールなどのフィルターをかけている場合は @kizunamail.com から受信ができる設定にしてください。
- 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。

妊娠期 minato@reg.kizunamail.com

育児期 minato\_kosodate@reg.kizunamail.com

### LINE

下記の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。

#### 「港区出産・子育て応援LINE」 二次元コード



- スマートフォン等にLINEアプリがインストールされていることが条件となります
- 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。

登録・配信ができない場合は、下記の専用ページにアクセス、または電話でお問い合わせください。

特定非営利活動法人きずなメール・プロジェクト  
<http://www.kizunamail.com/faq>

03-6709-6893



妊娠期

港区出産・子育て応援メール・LINE

妊娠19週と0日  
出産予定日まで147日

(きずなメールより)

<赤ちゃんの様子>

今週の赤ちゃんは「毛」が成長する時期です。頭にはうっすら髪の毛が生え、顔にはまゆ毛があらわれてくるでしょう。

<今日のママへ>

妊娠するとホルモンバランスが変化して、シミができやすくなります。日焼け対策は、いつもより入念にしたほうがいいでしょう。

(港区より)

[産前産後家事・育児支援サービス]

港区に住所があり、妊娠中や出産後に日常生活にお困りの家庭に対してホームヘルパー又は産後ドゥーラという産前産後の母子専門の支援員が訪問し、家事または育児支援を行います。



育児期

港区出産・子育て応援メール・LINE

●●ちゃんが生まれて0歳1か月、誕生から50日目です。

(きずなメールより)

<赤ちゃんのこと>

【目の発達&手足の動き】赤ちゃんが目が合うようになったと感じるママ、パパもいるでしょう。生まれた時よりも目は見えるようになってきていますが、視力は発達途中です。赤ちゃんの目の前30センチ位の距離で、目を合わせて話しかけたり、ゆっくりおもちゃをふってかまっあてあげましょう。

また、手足をよく動かすようにもなっています。寝返りはまだ先と思っても、手足をバタつかせて移動することがあるので、寝かせる場所には注意が必要です。ソファや柵のない高い場所に寝かせると転落することがあります。気をつけましょう。

(港区より)

[Helloママサロン]

生後1-2か月の赤ちゃんと保護者を対象に、助産師による相談・交流会を行っています。内容は、母体ケア、ベビーケア、個別相談やミニ講話など。母子健康手帳、バスタオル、その他赤ちゃんに必要なものをお持ちください。日程は「広報みなと」または港区HPで確認してください。

※1か月健診を終えてからご参加ください。

小1ファミリー応援号

港区出産・子育て応援メール・LINE

お子さんの小学校入学を来春に控えた保護者向けメッセージ

(きずなメールより)

いよいよお子さんも5歳児(年長児)クラス。保育園や幼稚園で最も上の学年になり、張りきった様子も見られることでしょう。「大きくなること、成長することがうれしい、楽しい」そんな気持ちを、いつまでも親子でもち続けたいですね。

小学校入学というと、「勉強に備えてひらがなを覚えさせるべき?」とか「何を身につけておけばいいの?」が気になり、いまを1年生になるための「準備期間」と見てしまいがちです。

でも、「1年生になるために、これをやっておく。〇〇をがんばらせる」ではなく、「いま」をめいっぱい楽しんで充実させることが、子どもの心とからだを成長させ、小学校生活を楽しめる力につながります。

どうぞいまは、お子さんと一緒に「毎日を楽しむ」ことを意識してみましょう。その中に、心を動かす体験、自分で考えて行動する経験が、きっと含まれます。子育て中は慌ただしく時間が過ぎることも多いもの。でも、園への送迎のひと時、食事の時間、寝る前の絵本タイム、そんな日常のやりとりを大事にしていきましょう。