

# 多胎児家庭応援

# ガイドブック



## はじめに

多胎児の妊娠・出産・育児には大きな負担がともないます。2人以上の乳幼児を同時に、四六時中お世話するということは、心身への影響が避けられません。ご家族だけで頑張ることが当たり前と思わずに、様々な支援の手段を確保しておくことが大切です。

荒川区では多胎児を妊娠した方、多胎児を養育する家庭に向けた「多胎児ガイドブック」を作成しました。家事や育児のお手伝いや気持ちの寄り添いなど様々な側面から、活用できる情報を発信しています。

周りの人に上手に助けを求め、多胎育児の仲間を作り、不安や喜びを共有することで、子育ての毎日が充実した楽しいものになるはずです。本冊子をご家族の健康とお子様の健やかな成長への一助となれば幸いです。

「多胎児家庭応援ガイドブック」は電子版でも配信しています。  
下の二次元コードからご覧ください。

■ 荒川区ホームページ



# 目次

はじめに .....	1
目次 .....	2
1. 多胎児家庭向け主要事業一覧 .....	3
2. ころとからだを労わる支援 .....	4
(1) 母子保健 .....	4
(2) 生活支援 .....	4
(3) 育児支援 .....	5
3. 仲間をつくる・気持ちに寄り添う交流の場 .....	7
(1) 子育て交流サロン .....	7
(2) 双子・三つ子の集い .....	11
4. 親子で出かけよう！あらかわ遊園！ .....	12
5. 家読（うちどく）始めてみませんか～「家読」のすすめ～ .....	14
6. あらかわきつずニュース・あらかわすくすく子育てアプリ .....	15

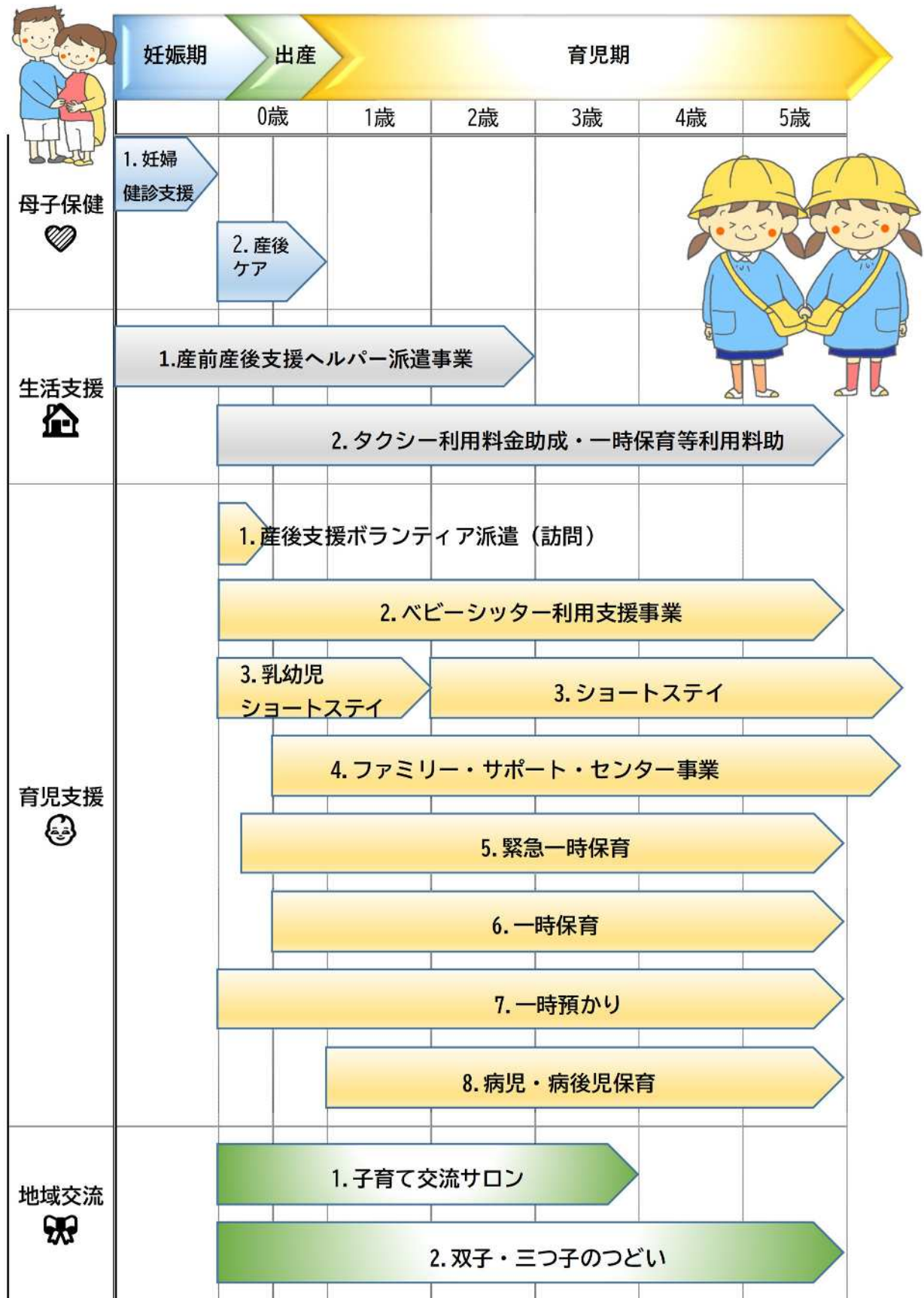
※掲載内容は令和8年4月1日時点のものになります。最新情報はホームページ等で御確認ください。

※本冊子（表紙・背表紙除く）はNPO法人「多胎支援フリーイラスト素材」から一部イラストの提供を受けております。





# 1. 多胎児家庭向け主要事業一覧

妊娠期から出産、育児期まで切れ目のない様々な支援を実施しています！





## 2. こころとからだを労わる支援

### (1) ♡ 母子保健 ♡

事業名	対象者	内容	利用方法等参照先	問合せ先
1. 多胎妊娠の妊婦健康診査支援	多胎妊婦の方	多胎妊娠にともない、妊婦健康診査受診票14回分を超えて自費で妊婦健康診査を受診した際に要した費用の一部を助成します。		健康部 健康推進課 ☎ (3802) 3111 内線 433
2. 産後ケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荒川区に住所がある母子</li> <li>・産後ケアを必要とする出産後1年以内の母子</li> </ul>	産後のお母さんの体や赤ちゃんのケア、授乳や沐浴指導を受けられる事業です。宿泊型、日帰り型のほか、助産師が利用者の自宅へ訪問して行う訪問型の3つのケアプランがあります。		子ども家庭部 子ども・若者課 ☎ (3802) 3111 内線 3861・3736

### (2) 🏠 生活支援 🏠

事業名	対象者	内容	利用方法等参照先	問合せ先
1. 産前産後支援ヘルパー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多胎妊婦の方</li> <li>・0歳から3歳未満の多胎児を養育する家庭</li> </ul>	多胎児を養育する家庭に対し、出産・育児による心身の負担を軽減するためヘルパーを派遣し、育児や家事のお手伝いを行います。		子ども家庭部 子ども・若者課 ☎ (3802) 3111 内線 3861・3736
2. タクシー利用料金助成・一時保育等利用料金助成	<p>満5歳(※)以下の多胎児を養育する家庭</p> <p>※申請年度の4月1日時点の年齢</p>	多胎児を養育する家庭を支援するため、タクシー利用料金と一時保育等利用料を助成します。 ※申請年度内に出生または荒川区へ転入された家庭については上限額が異なります。		子ども家庭部 子ども・若者課 ☎ (3802) 3111 内線 3861・3736

### (3) 🧒 育児支援 🧒

事業名	対象者	内容	利用方法等参照先	問合せ先
1. 産後支援 ボランティア派遣 (訪問)	生後6か月までの赤ちゃんを養育する家庭	赤ちゃんが生まれたご家庭に育児ボランティアがお手伝いに伺います。		みんなの実家@ まちや ☎️ (3809) 4035
2. ベビーシッター利用支援 (一時預かり利用支援)	・未就学児を養育する家庭	日常生活上の突発的な事情等により一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に対して、その利用料の一部を補助します。 多胎児養育家庭は利用時間上限が多く設定されています。		子ども家庭部 保育課 ☎️ (3802) 3111 内線 3839
3. ショートステイ	・0歳及び1歳の乳幼児養育家庭 ・2歳から中学3年生の児童養育家庭	家庭で養育することが一時的に困難になった場合に、宿泊でお子さまをお預かりします。 ※2歳以上のショートステイは日帰りの利用も可能です。		子ども家庭総合センター ☎️ (3802) 3765
4. ファミリー・サポート・センター	生後6か月から小学6年生の児童養育家庭	残業、病気、冠婚葬祭、求職活動などの理由でお子さまを一時的に預けたい時に育児のサポートを行います。		荒川区社会福祉協議会 ☎️ (3891) 7938
5. 緊急一時保育 (保育園での預かり)	生後3か月から小学校就学前までの集団保育が可能な乳幼児を養育する家庭	保護者の方の入院・出産・死亡などで、緊急かつ一時的に保育が必要なお子さんを、原則として空き枠の範囲内で保育園等にてお預かりします。		子ども家庭部 保育課 ☎️ (3802) 3111 内線 3825～3827

事業名	対象者	内容	利用方法等参照先	問合せ先
6. 一時保育 (保育園での預かり)	生後6か月からの小学校就学前の乳幼児を養育する家庭	冠婚葬祭、地域・学校等の行事への参加、研修・講習への参加、育児疲れの解消等の理由で一時的に保育を必要とする場合にお子さまをお預かりします。		子ども家庭部 保育課 ☎ (3802) 3111 内線 3822
7. 一時預かり (子育て交流サロンでの預かり)	未就園児(※)を養育する家庭 ※実施するサロンによって対象年齢が異なります。	理由を問わず1回2時間、お子さまをお預かりします。		・各実施サロン ・子ども家庭部 子ども・若者課 ☎ (3802) 3111 内線 3861・3736
8. 病児・病後児保育 (保育園での預かり)	幼稚園・保育園・認証保育所・家庭福祉員・定期利用保育・認定こども園に通っている満1歳以上の幼児を養育する家庭	看護のための休暇を取得しにくい保護者の子育てを支援します。病気(症状が軽度の場合)または病気の回復期にあり、保育園等に登園できないお子さんを預かります。		・各実施保育園 ・子ども家庭部 保育課 ☎ (3802) 3111 内線 3822



### 3. 仲間をつくる・気持ちに寄り添う交流の場

#### (1) 🎀 子育て交流サロン 🎀



子育て交流サロンは、区内在住の0歳から3歳までの親子が安全に楽しく遊べる  
 ところです。スタッフが常駐していますので、子育ての相談・アドバイスも受けられます。

開室時間などの詳しい情報は荒川区公式ホームページ（右の二次元コード）を  
 ご覧ください。



サロンの中でも、多胎児向けの取組みを実施しているサロンをご紹介します。

施設名称	日時	内容	予約等
南千住七丁目保育園 子育て交流サロン 「すくすく」 南千住 7-20-13 (南千住七丁目保育園内) ☎ 5615-0533	毎月第4火曜 10時30分～ 11時30分	<b>「ふたご・三つ子の会」</b> 双子・三つ子のお子さんのいる保護者の方交 流や情報交換の場にどうぞ。 ちょっと悩んだとき、ほっと一息つきたいと きなど気軽に遊びにきてください。	要予約 電話可
汐入おもちゃ図書館 子育て交流サロン 南千住 8-12-5 (べるぼうと汐入東館 1階) ☎ 5615-4815	毎週水曜 14時30分～ 16時30分 毎週土曜 14時30分～ 16時	<b>「レインボータイム」</b> 小さく生まれた赤ちゃんや発達に心配のあるお 子さんの優先時間です。双子ちゃん・三つ子ちゃ んもぜひ遊びに来てください！おもちゃで遊ん だり、おしゃべりしたり、ちょっとした息抜き のお手伝いをします。移動支援（サロンへの往復の 付き添い）も行っています。利用されたい場合は、 事前にお申し出ください。	要予約 電話可 当日の 12時まで
きらきら子育て交流 サロン 荒川 5-12-10 ☎ 3805-5742	毎週水曜 10時～12時	<b>「さくらんぼタイム」</b> 通常のサロンとは別のお部屋をゆったり専有に 利用できます。お家とは違う環境で、違うおもち ゃや絵本で遊んでみませんか？ 双子ちゃん、三つ子ちゃん遊びに来てください。	要予約 電話可

施設名称	日時	内容	予約等
ilona おやこの縁側 子育て交流サロン 町屋 4-16-7  3800-2693	毎週水曜 12時～15時	<p style="text-align: center;"><b>「双子・三つ子ちゃんの部屋」</b></p> 双子・三つ子のお子さんのいる保護者の方、ゆっくり縁側でお茶でもしませんか？お子様を見守るスタッフを増員してお待ちしております。急なキャンセルも大丈夫です♪時間内好きなお時間にいらして下さい。	要予約 電話可
みんなの実家@まちや 子育て交流サロン 町屋 5-5-5  3809-4035	-	<p style="text-align: center;"><b>「双子（25）ライン」</b></p> これから双子を出産される方や現在双子育児真っ盛りの方などをラインで繋いでいます。双子ならではのちょっとした質問や情報交換などが可能です。外出もままならないママ・パパのためのコミュニティで、双子育児を共感しあいましょう。	-
おぐんざおもちゃ 図書館 子育て交流サロン 東尾久 4-19-8 堀井ビル 1階  6240-8101	毎週火曜 14時30分～16時	<p style="text-align: center;"><b>「レインボータイム」</b></p> 保護者の話を傾聴し、保護者に寄り添うように心がけ、保護者が一人のお子様のお世話をしている時に、もう一人のお子様のお世話のサポートをしています。（ミルクを飲ませる、抱っこをする等）	要予約 電話可
えん 子育て交流サロン 東尾久 1-18-19 コーワコーポ 1階  090-4834-6078	毎週木曜 9時45分～12時	<p style="text-align: center;"><b>「双子・三つ子の日」</b></p> 双子・三つ子のママ、パパ、ひと息つきに来てください。双子子育て経験者のスタッフが常勤しています。多胎ならではの悩みや苦勞を共有しませんか？	-

他のサロンもおもちゃ作りや季節に合わせた行事などさまざまなイベントを実施していますので、お気軽に遊びに来てください。

施設名称	所在地	番号
荒川おもちゃ図書館 子育て交流サロン	南千住 1-13-20 荒川ボランティアセンター内	 (3802) 3338
荒川おもちゃ図書館 出張ひろば おたけの郷	町屋 7-18-11 (特別養護老人ホームおたけの郷 1 階)	 (3802) 3338
汐入こども園 子育て交流サロン 「おひさま」	南千住 8-9-3 (汐入こども園内)	 (3891) 2455
汐入おもちゃ図書館 出張ひろば 「尾久のはらっぱらっぱ」	町屋 5-10-9 (多世代交流施設「尾久のはらっぱ」1 階)	 (5615) 4815
にじの森保育園 子育て交流サロン	南千住 8-13-1 (にじの森保育園内)	 (6806) 7900
ドン・ボスコ保育園 子育て交流サロン	荒川 3-11-1 (ドン・ボスコ保育園内)	 (3801) 8999
ゆいの森あらかわ 遊びラウンジ	荒川 2-50-1	 (3891) 4349
子ども村：ふぁ～みる 子育て交流サロン	町屋 2-21-2 フレスコ町屋 201 号室	 (6240) 8571
ilona おやこの縁側出張ひろば 「ilona トコトコ」	西尾久 2-31-1 (おぐセンター1 階)	 (3800) 2693

施設名称	所在地	番号
小台橋保育園 子育て交流サロン	西尾久 6-9-7 (小台橋保育園内)	☎ (6807) 7314
熊野前保育園 子育て交流サロン	東尾久 8-23-9 (熊野前保育園内)	☎ (3800) 7135
ami-ami 子育て交流サロン	東日暮里 5-18-8	☎ (6806) 5278
日暮里保育園 子育て交流サロン 「わたぼうし」	西日暮里 2-2-7 (日暮里保育園内)	☎ (5604) 9369
らぶゆあせるふ 子育て交流サロン	西日暮里 4-16-3 ファミリーカワセ 102	☎ 090 (5423) 7920
えん子育て交流サロン	東尾久 1-18-19 コーワコーポ 1階	☎ 090 (4834) 6078
南千住駅前保育所 子育て交流サロン 「汽車ぽっぽ」	南千住 4-3-2 (南千住駅前保育所内)	☎ (5615) 3088
Coco-ogu 子育て交流サロン	西尾久 2-1-5-1F	☎ (3894) 4588



## (2) 🎀 双子・三つ子の集い 🎀

双子・三つ子の集いは、地域の主任児童委員が主催し、双子や三つ子をお持ちのママ・パパが集まり、情報交換をしています。息抜きの場、お友だちづくりの場としてぜひご利用ください。詳しい情報は荒川区公式ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。

（問合せ：福祉部福祉推進課 ☎️ (3802) 5110）



事業名	実施日 (★は保健師参加日)	時間	実施場所
双子の会 in 尾久	R8. 5/10 (日) 7/14 (火) 9/8 (火) ★ 11/8 (日) R9. 1/12 (火) 3/9 (火)	午前10時～11時30分 ・ 日曜日特別開催 午前10時～11時50分	尾久ふれあい館 2階プレイルーム
ツインズ in 荒川	R8. 4/11 (土) 6/13 (土) 10/3 (土) 12/11 (金) ★ R9. 2/13 (土)	午前10時～11時30分	町屋ふれあい館 2階プレイルーム
双子の会 in 南千住	R8. 4/11 (土) 7/8 (水) ★ 10/10 (土) R9. 1/13 (水)	午前10時～11時30分	南千住ふれあい館



## 4. 親子で出かけよう！あらかわ遊園！



あらかわ遊園は昭和 25 年に開園した都内唯一の区立遊園地です。観覧車・メリーゴーランドなどの大型遊戯施設や天候に関係なく遊べる室内遊び場があります。かわいい動物とふれあうことのできるどうぶつ広場や釣り堀、都電車両を再利用したカフェ等、お子様からご年配の方まで楽しめるアットホームな遊園地です。園内にはベビールームがあり、小さなお子様連れの方も安心して利用できます。ぜひご来園ください。



**魅力その1** 園内の建物（もぐもぐハウス、わくわくハウス）には、ベビールームを完備しています。授乳室は個室となっており、落ち着いて授乳できます。

その他、オムツ交換台、調乳器、使用済みのおむつを衛生的に処理できるダストボックスを設置しており、広々とした空間で清潔に赤ちゃんの身支度等ができます。



**魅力その2** あらかわ遊園のシンボルでもある観覧車は、高さ40メートルあり、天気の良い日は、スカイツリーや富士山を見ることができます。ゴンドラまでは段差がなく、バリアフリー化しており、安全に楽しめます。





**魅力その3** あらかわ遊園のメリーゴーランドには、馬の他にパンダや恐竜、イルカなど、お子様が大好きな動物を配置しています。また、車イスで乗れる馬車もあり、誰もが楽しむことができます。



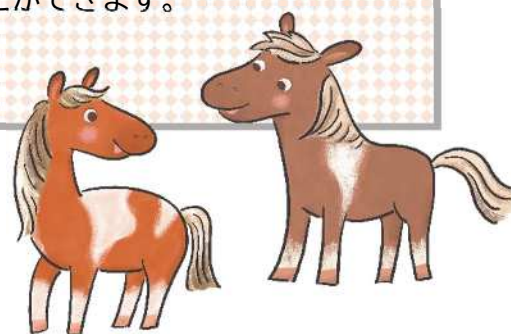
**魅力その4** 室内遊び場（わくわくパーク）は、雨の日でも遊べる人気のコーナーです。

体を動かして遊ぶ遊具やおままごとセットなど、いろいろな種類の遊び道具をたくさん用意しました。生後6カ月のお子様から遊べるベビーラウンジもあります。



**魅力その5** どうぶつ広場の周囲を約5分かけてゆっくり周遊します。

豆汽車からは、観覧車をはじめ、ポニー乗馬場やヤギ山、たくさんの動物たちを見ることができます。



## 5. 家読（うちどく）始めてみませんか～「家読」のすすめ～

「家読」とは、「家族ふれあい読書」の意味で、読書を通じてコミュニケーションを図り、家族の絆を深める取り組みです。家で過ごす時間にほっと一息、親子で「家読」を始めてみませんか？



～「家読」のおすすめ本リスト『うちリス』の中から、本をご紹介します～



【幼児向け】

### 『しょうたとなつとう』

ほしかわ ほしかわはる お こいずみたけお  
星川ひろ子・星川治雄／写真・文 小泉武夫／原案・監修 （ポプラ社）

しょうたは3さいのときから、ネバネバするなつとうがだいきらいです。5さいになって、おじいちゃんといっしょに、はたけであおだいずのたねをまき、なつとうをつくりまします。しょうたとなつとうのへんかがわかるしゃしんえほんです。



【幼児向け】

### 『あらいぐまとねずみたち』

おおともやすお ほしかわはる お  
大友康夫／さく・え 福音館書店

あらいぐまの おやこのいえに、どろぼうがはいりました。はんには おおぜいのねずみ。たべるものも すむいえもない ねずみたちのために、あらいぐまおやこがひとはだぬぎます。みんなのおうちのひとも、こどものころによんだかも？ ながくあいされてきたえほん。



絵本の読み聞かせをはじめとする  
子どもの読書活動を推進します！

家読の詳細は、荒川区公式ホームページ（右の二次元コード）から ▶  
ご覧いただけます。「うちリス」や発達段階に応じたおすすめ本リストもぜひご活用ください。



◀ 荒川区立図書館ホームページでは、お子さまと参加できるイベントなどの情報を紹介しています。詳細は荒川区立図書館ホームページの「保護者のかたへ」（左の二次元コード）からご覧ください。

## 6. あらかわきっずニュース・あらかわすくすく子育てアプリ

### あらかわきっずニュース

2か月に1度、「荒川区ホームページ」及び「あらかわすくすく子育てアプリ」で保育園・幼稚園・子育て交流サロン・ひろば館・ふれあい館などの在宅育児中の親子が楽しく利用できる行事や遊び場情報を公開しています。

ぜひご覧ください。



### あらかわすくすく子育てアプリ



「あらかわすくすくアプリ」は、地域とつながる安心の子育てアプリです。これからの子育てをサポートする機能が盛り沢山です。

#### 予防接種のスケジュール管理

複雑な予防接種のスケジュール管理が簡単にできます。

子どもの誕生日と予防接種歴を登録するだけで、次に接種できるワクチンと最適な接種期間を自動で算出し、予定日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせします。

#### 子どもの成長記録

子どもの体重を自動でグラフ化する「身体発育曲線」や、初めての「寝返り」などを写真とコメント付きで残せる「できたよ記念日」など、日々成長する子どもの記録を残すことができます。また、健診も簡単に残せるので、気になったときにいつでもチェックできます。

#### 荒川区の子育て情報

荒川区からのお知らせやイベント情報が、アプリに直接届きます。

また、荒川区内の医療機関や子育てに関わる施設等を地図やリスト表示で検索できます。



◀ 左の二次元コードからアプリをダウンロードすることができます！ぜひご登録ください♪



