



# もくじ

## 1. 妊娠 にんしん P. 3 - 5

子どもが できたら、ここを 読みます。

## 2. 出産 しゅっさん P. 6 - 9

子どもを 産む まえに、ここを 読みます。

## 3. 出産後 しゅっさんご P. 10 - 14

子どもを 産んだ あとに、ここを 読みます。

## ★府中市の施設・ウェブサイトなど ふちゅうし しせつ うえぶさいと P. 15 - 19

わからないことが あったら、ここで 相談します。

# 1. 妊娠

## ① 病院に行きます

びょういん けんさ にんしんしやうめいしよ  
病院で 検査を します。妊娠証明書を もらいます。



## ② 「みらい」に行きます

「みらい」は 府中市の 子育て世代包括支援センターです。

ここで 妊娠届※を 出します。

このとき 母子健康手帳と 受診票も もらいます。



※妊娠届：妊娠したとき、役所に出す 届けのこと。



### 母子健康手帳

お母さんと 赤ちゃんの 健康を 記録するための ものです。

お母さんの 体重や お腹の 大きさなどを

記録します。

赤ちゃんが 生まれた後も 赤ちゃんの

健康を 記録するために 使います。

大切に 保管してください。



### ③ 定期的に 健診\*を受けます

お母さんと 赤ちゃんに 問題がないか 確認します。

母子健康手帳と 受診票\*を持っていきましょう。

健診は 全部で 14回あります。

受診票を使うと 安く 健診が 受けられます。

※健診：健康かどうか 検査すること。

受診票：健診のときに 使える チケットです。

14回分 もらえます。



### 子育ての 準備を します

★はじめてのパパママ学級

赤ちゃんの 世話の方法を 学べます。

府中市公式LINE\* (@fuchu\_city) から 予約できます。

詳しくは こちら ⇒



※府中市公式LINE：

相談の予約や 母子健康手帳を もらう予約も できます。



### ④ しゅっさん 出産



## Q & A

Q. 外国語<sup>がいこくご</sup>が 使える<sup>つか</sup> 病院<sup>びょういん</sup>は ありますか？



A. 府中市<sup>ふちゅうし</sup>の ホームページ<sup>ほーむぺーじ</sup>に

「英語<sup>えいご</sup>で 対応<sup>たいおう</sup>している 市内<sup>しない</sup>の 病院<sup>びょういん</sup>・小児歯科<sup>しょうにしか</sup>」が  
の 載<sup>の</sup>っています。

この二次元コード<sup>にじげんコード</sup>で アクセス<sup>あくせす</sup>できます。⇒



Q. 母子健康手帳<sup>ぼしけんこうてちょう</sup>は 外国語<sup>がいこくご</sup>でも もらえますか？



A. 外国語<sup>がいこくご</sup>でも もらえる場合<sup>ばあい</sup>があります。

希望<sup>きぼう</sup>の言語<sup>げんご</sup>がもらえるかは、「みらい」に聞<sup>き</sup>いてください。

Q. 健診<sup>けんしん</sup>の 費用<sup>ひよう</sup>は いくらですか？



A. 合計<sup>ごうけい</sup>で だいたい 10 ～ 15万円<sup>まんえん</sup>です。

## しゅっさん 2. 出産

### ① にゅういん じゅんび 入院の準備をします

<も 持っていくもの> ※詳しいことは びょういん かくにん 病院に 確認してください。

- ほ し けんこうてちょう 母子健康手帳  けんこうほけんしょう 健康保険証  しんさつけん 診察券  いんかん 印鑑



- かね お金  けいたいでんわ 携帯電話  じゅうでんき 充電器  ひっきょうぐ 筆記用具



- またにていしょーつ マタニティショーツ  はみが せつと 歯磨きセット  すりっぱ スリッパ  たおる タオル



- さんようばっど お産用パッド  じゅにゅうようぶら 授乳用ブラ  じゅにゅうようば しゃま 授乳用パジャマ



- ベビー服

- ティッシュ

<あると べんりなもの>

- の 飲みもの  あめ 飴やお菓子  りらくくす リラックスできるもの



## ② かなら てつづ 必ず 手続きを します

### しゅっしょうとどけ < 出生届 >

にち しゅうかん いない しやくしょ ていしゅつ  
14日（2週間）以内に 市役所に 提出します。

けんこうほけん かにゆう  
健康保険に 加入します。

しゅっしょうとどけじゅりしゅうめいしょ せたいぜんたい  
出生届受理証明書と 世帯全体の

じゅうみんひょう ひつよう  
住民票を もらう 必要があります。

### ざいりゅうしかく < 在留資格 >

にちいなく にゅうかん ていしゅつ  
30日以内に 入管に 提出します。

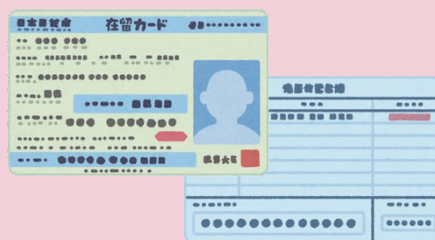


### ほんごく とうろく < 本国への登録 >

それぞれの たいしかん / りょうじかん とうろく  
それぞれの 大使館 / 領事館で 登録します。

たいしかん りょうじかん ぱすぽーと はっこう  
★大使館 / 領事館で パスポートを 発行し、

にゅうかん ざいりゅうかーど う と  
入管で 在留カードを 受け取ります。



しゅっさん つか  
出産のときに 使われる ことば

ゆっくり 息を 吸う

息を 全部 はく

ちから を ぬく  
力を 抜く

→ リラックスする

め を あける  
目を 開ける

あごを ひく

ぼにゅう  
・母乳

むね  
・胸

・おっぱい

・おちち

いきむ

→ 息を はかないで

おなかに 力を いれる

あし を ひらく  
足を 開く

おしりをつける

こしか  
腰掛ける



## Q & A

Q. 日本で 出産するときは 入院 しますか？

A. します。

一般的に、手術を しない場合は 5～6日ぐらい、

手術を する場合は 7～8日ぐらい 入院 します。



Q. 日本で 出産に かかる 費用は いくらですか？

A. 出産費用は 約60万円～です。

病院で 出産育児一時金の 申し込みを すると、

安くなります。詳しくは 健康保険の 加入先で

聞いてください。



### しゅっさんご 3. 出産後

#### ① ていきてき けんしん う 定期的に 健診を 受けます (お母さん・赤ちゃん)

げつじけんしん  
3・4か月児健診は

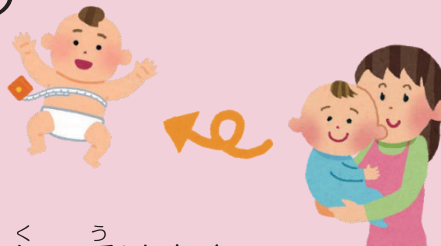
「みらい」で 受けます。

それより後は 決まった クリニックで受けます。

かね  
お金は いりません。

くわ  
詳しくは こちら ⇒

ほ しけんこうてちょう も  
母子健康手帳を 持っています。



▲3・4か月児健診



▲6・7か月児/  
9・10か月児健診

#### ② ていきてき よぼうせっしゅ う 定期的に 予防接種を 受けます (赤ちゃん)

よぼうせっしゅ びょうき  
予防接種とは、病気に ならないために

う ちゅうしゃ  
受ける 注射 のことです。

BCG、ましん・ふうしん、みずぼうそう などがあります。

ほ しけんこうてちょう かならず も  
母子健康手帳を 必ず 持っています。

くわ  
詳しくは こちら ⇒



▲予防接種の種類・時期



▲予防接種を受けることができるクリニック

こ ほういくえん ようちえん  
③ 子どもを 保育園 または 幼稚園に  
い  
入れます

ほういくえん もう こ  
<保育園の 申し込み>



き ひ しゃくしょ しよるい だ  
決められた日までに 市役所へ 書類を 出します。

ようちえん もう こ  
<幼稚園の 申し込み>

ねんまえ めやす きぼう ようちえん れんらく  
1年前を 目安に 希望する 幼稚園に 連絡します。



こ しょうがっこう い  
④ 子どもを 小学校に 入れます

こくさいこうりゅう  
国際交流サロンで もらえる

がいこくせきほごしゃ しょうがっこうにゆうがくあんない  
「外国籍保護者のための 小学校入学案内」を

よ  
読みましょう。

にじげんこーど あくせす  
この二次元コードで アクセスできます。 ↓



★18歳まで 医療に かかる お金が 0円です。

病院で 子どもの 健康保険証と 医療証 を 見せます。

医療証 を 持っていない人は、

市役所の 子育て応援課で 申し込みます。



★給料や 子どもの 年齢によって、5000円～15000円の

児童手当※を 受け取ることができます。

市役所の 子育て応援課で 申し込みます。

※児童手当：子どもを 育てる 家庭が もらえる お金のこと。



## Q & A

Q. 予防接種はいつ、どこで受けられますか？

お金はいりますか？

A. 受ける予防接種の種類や日程は子どもの年齢によって

違います。近くのクリニックに相談します。

クリニックに行く前に必ず電話で予約します。

お金はいらないことが多いです。

※予防接種の案内が市役所から届きます。

Q. 保育園と幼稚園のちがいは何ですか？

A. 保育園は0歳から、幼稚園は3歳から通わせる  
ことができます。

保育園は7:00～19:00、幼稚園は9:00～

14:00まで預けられるところが多いです。

保育園は、親が仕事や病気などの理由で子どもを

家で保育できない場合に利用できます。



ふちゅうし しせつ  
府中市の施設



ふちゅうしやくしょ ほんちようしゃ  
府中市役所 本庁舎

じゅうしょ ふちゅうし みやにしちよう ちょうめ ばんち  
住所：府中市 宮西町 2丁目 24番地

でんわ  
電話：042-364-4111



こそだてせだいほうかつしえんせんたー  
子育て世代包括支援センター「みらい」

じゅうしょ ふちゅうし みやまち ちょうめ ばんち ふおーりす かい  
住所：府中市 宮町 1丁目 41番地 フォーリス3階

でんわ  
電話：042-368-5333

ふちゅうし うえぶさいと  
府中市のウェブサイト

こそだ じょうほうし こそだ ばこ  
★子育て情報誌「子育てのたまて箱」

こそだ かん じょうほう の  
子育てに 関する 情報が 載っています。

にじげんこーど あくせす  
この二次元コードで アクセスできます。↓



こそだてさいと「ふわっと」  
★こそだてサイト「ふわっと」

にんしんしゅっさん こそだ おうえん ふちゅうし さーびすじょうほう  
妊娠出産・子育てを 応援する 府中市の サービス情報が  
たくさん 載っています。

にじげんこーど あくせす  
この二次元コードで アクセスできます。↓





# ほか　　う　え　ぶ　さ　い　と その他のウェブサイト

★<sup>ていっぷす</sup>TIPS <sup>とうきょうとたぶんかきょうせいほーたるさいと</sup>(東京都多文化共生ポータルサイト)

<sup>こそだ</sup>子育て、<sup>がっこう</sup>学校、<sup>しごと</sup>仕事など <sup>せいかつ</sup>生活に役立つ <sup>やくだ</sup>情報が、<sup>じょうほう</sup>日本語、

<sup>えいご</sup>英語、<sup>ちゅうごくご</sup>中国語、<sup>かんこくご</sup>韓国語、<sup>にほんご</sup>やさしい日本語で <sup>の</sup>載っています。

この<sup>にじげんこーど</sup>二次元コードで <sup>あくせす</sup>アクセスできます。↓



公益財団法人  
東京都つながり創生財団  
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# ほか ばしょ その他に相談できる場所

ふちゅうしたぶんかきょうせいせんたーだいふ  
府中市多文化共生センターDIVE



がいこくじんじゅうみん せいかつ こま そうだん  
外国人住民が生活のなかで困ったとき、相談することが  
できます。しみん しみん つうやく しやくしょ  
市民ボランティアが、通訳をしたり、市役所へ  
いっしょ い さぽーと  
一緒に行くなどのサポートをしています。

じゅうしょ ふちゅうしみやまち ちょうめ ばんち る しーにゅかい  
住所：府中市宮町1丁目100番地 ル・シーニュ5階

でんわ ないせん  
電話：042-319-9703（内線219）

メール：info@dive-fuchu.tokyo

URL： <https://dive-fuchu.tokyo>



## じょうほう ていきょう 情報の提供

がいこくじんじゅうみん ひつよう  
外国人住民が必要としている  
じょうほう にほんご えいご  
情報を、やさしい日本語や英語  
などで、はっしん  
発信しています。  
だいふ  
DIVEのSNSはこちらです。



ふちゅうこくさいこうりゅうさろん  
府中国際交流サロン

しみんぼらんていあ がいこくじんじゅうみん にほんごがくしゅう てつだ  
市民ボランティアが、外国人住民の日本語学習を手伝い  
ます。かね むりょう がくしゅうかい しゅう かい  
ます。お金は無料です。学習会は 週に5回あります。

	げつようび 月曜日	すいようび 水曜日	きんようび 金曜日
10:00-12:00	★		
14:00-16:00	★	★	★
19:00-21:00			★

じゅうしょ ふちゅうしすみよしちょう ちょうめ ばんち  
住所：府中市住吉町1丁目84番地

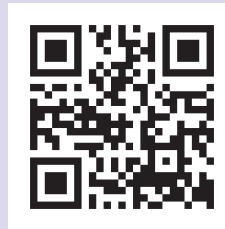
すてーざ ふちゅうなかがわら かい  
ステータ府中中河原4階

ふちゅうしだんじょきょうどうさんかくせんたー ふちゅうーる ない  
府中市男女共同参画センター「フュール」内

でんわ  
電話：042-352-4178

メール：mail@fuchukokusai.gr.jp

URL：http://www.fuchukokusai.gr.jp



このガイドブックは、

とうきょう がいこくご だいがく げんご ぶんか がくぶ こみゆ に てい つうやく けんきゅう  
東京 外国語 大学 言語 文化 学部 コミュニティ 通訳 研究

ぜみせい ふちゅうし ふちゅうこくさいこうりゅうさろん ぼらんていあ  
ゼミ生、府中市、府中国際交流サロンのボランティア

いっしょ つく  
が一緒に作りました。

しょめい がいこくじん にんしん しゅっさんがいどぶっく  
書名：外国人のための妊娠・出産ガイドブック

はっこうび ねん がつ  
発行日：2023年12月

と あ さき ふちゅうし しみんきょうどうすいしんぶ たようせいしゃかいすいしんか  
問い合わせ先：府中市 市民協働推進部 多様性社会推進課

たぶん かきょうせいがかかり  
多文化共生係

でんわ  
電話：042-335-4131

メール：tosikoryu@city.fuchu.tokyo.jp

