

■産後ケアを利用してみませんか？

～産後のお母さんを応援します！～

《がんばりすぎず、時には休養を》

「産後うつ」は「産後」に起こりやすい「うつ病」のことです。産後は、ホルモンの急激な変化や育児ストレスなどから、うつ病を発症しやすい時期でもあります。



産後2週間以上たっても、気持ちが落ち込み、すべてにおいて自信が持てない、死んでしまいたいなど、何でも悲観的に考えてしまう状態が続く場合は、産後うつの可能性があります。また、産後数か月たってから、環境の変化がきっかけで発症することもあります。

気持ちが落ち込んだり、体調が悪くなっていると感じたら、がんばりすぎずに誰かに話を聞いてもらいましょう。十分な休養も心の回復につながります。



☎本庁舎こども支援課 内2717

《助産師さんのケアを受けながら、安心して子育てを》

市では、産後の疲労回復、育児に関するさまざまな不安や悩み解消のため、助産施設で助産師さんのケアを受けられる「産後ケア事業」を行っています。



授乳がうまくいかない、赤ちゃんの体重が増えているか心配、気分が落ち込むなど、赤ちゃんとの毎日不安なことがあれば、産後ケアを利用しましょう。

- 対象 市内に住所がある産後1年以内の母子
- 利用日数 7日以内
- 費用
 - ▷宿泊ケア 1泊2日/6,000円
 - ※1泊追加ごとに3,000円加算
 - ▷日帰りケア 1回/1,500円
- 利用方法 利用したい助産施設に予約後、利用申請書
を本庁舎こども支援課へ提出してください。
- 最寄りの助産施設
 - ▷かしわ助産院(西郷村) ☎090-4888-9105
 - ▷すかがわ助産院さすな(須賀川市) ☎090-8783-1162
 - ※この他の助産施設など詳しくは、母子健康手帳交付時や赤ちゃん訪問時に配布するチラシまたは市ホームページをご覧ください。

■ひとり親家庭医療費更新申請書、児童扶養手当現況届の提出をお忘れなく

ひとり親家庭医療費および児童扶養手当を受給している方は、毎年「更新申請書」および「現況届」を提出する必要があります。



提出がない場合、引き続き医療費の助成や手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。対象者には、後日申請書を送付します。

- 受付期間
 - ▷ひとり親家庭医療費更新申請書 7月17日(火)～31日(火) ※平日のみ
 - ▷児童扶養手当現況届 8月1日(水)～31日(金) ※平日のみ
 - ※この期間中に、現況届と更新申請書を合わせて提出することも可能です。
- 受付時間 午前8時30分～午後5時15分
- 受付場所 本庁舎こども支援課または各庁舎地域振興課
- ※行政センターでは受付できません。

☎本庁舎こども支援課 内2734/各庁舎地域振興課 表郷 ☎322114 大信 ☎462114 東 ☎342113

■出張ハローワーク！
ひとり親全力サポートキャンペーン

ひとり親の方を対象に、ハローワーク白河の担当者が出張相談を行います。



普段は忙しくて就職活動に専念できなかったお母さん・お父さん、お気軽にご相談ください。

- 日時 8月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金) / 午後1時30分～3時30分
- 会場 本庁舎1階ロビー

☎ハローワーク白河 ☎241256

成長に合わせた情報が届く！予防接種の記録ができる！ etc.

子育て支援アプリ『ぽっかぽか』

▼ダウンロードはこちら

