

■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！～

市では、産後の疲労回復、育児の不安や悩み解消のため、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、赤ちゃんとの毎日で不安なことがあれば、産後ケアを利用しましょう。



がんばりすぎず、誰かに話を聞いてもらい、十分な休養をとることも心身の健康回復につながります。

☎本庁舎こども支援課 内2718



- 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
- ※当日キャンセルの場合、宿泊ケア5,000円、日帰りケア3,500円の取消料がかかります。
- 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
 - ▷すかがわ助産院きずな (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。

産後2週間以上たっても、気持ちが落ち込む、自信が持てない、悲しくなる、不安になる、涙もろくなるなど、何でも悲観的に考えてしまう状態が続く場合は、産後うつの可能性もあります。

また、産後数か月たってから発症することもありますので、1人で悩まず、ご相談ください。

■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や児童扶養手当を受給している方は、毎年「更新申請書」や「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 8月1日(木)～30日(金) ※平日のみ
- 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☎2114
大信☎462114 東☎342113

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



■「わんぱーく」おもちゃ作り教室 (無料)

- 日にち 7月7日、9月1日、10月6日、11月3日、12月1日、令和2年1月5日、2月2日、3月1日/日曜日
- 時間 午前10時45分～11時30分
- 会場 マイタウン白河4階 (本町) 「わんぱーく」ピクニックコーナー
- 対象 小学3年生以下の子どもとその保護者
※日程は変更となる場合があります。
※材料がなくなり次第、終了です。
- ☎屋内遊び場「わんぱーく」 ☎219980



季節に合わせたおもちゃを作ります！



わんぱーくには、カプラブロックなど楽しい木育のおもちゃがあるワ♪

