

直近では、2月12日に開催！
詳しくは21ページを
ご覧ください♪



プレママひろば

プレママひろばは、保健師さんから沐浴の仕方、栄養士さんから妊婦にぴったりの栄養食を覚えてもらうなど、産前の不安を和らげてくれた場でした。近い週数の妊婦が集まるので、産後に赤ちゃんと一緒に再会できたときは、とても嬉しかったです。ここで知り合えたママ友とは、今でも連絡を取り合っています♪ 妊婦さんは、ぜひ参加してほしい…！

- 対象者／妊婦とその家族
- 開催日／年3回開催し、日時は広報あつけしなどでお知らせします
- 問い合わせ／健康推進係 ☎53-3333

子育て支援センターは、子どもや赤ちゃんを広いスペースでのびのび遊ばせることができます。釧路管内でも、こんなに広い子育て支援センターは無いのだとか。子育て支援センターの職員さんや、同じく子育て中のママたちと、子育ての悩みや他愛もない会話ができ、自分自身のリフレッシュの場にもなっていました！

また、月1回行われる行事『遊びのひろば』や、情報館の司書が読み聞かせを行う『絵本のひろば』、身体測定や保健師さん・栄養士さんへの相談ができる『すくすくひろば』なども開催されています。

※6ページで詳しく紹介します



子育て支援センター

アプリも活用しよう！

厚岸町子育て応援アプリ『母子モ』



厚岸町では、子育て応援アプリの利用を進めています。アプリでは、子育て関連のお知らせや、成長を記録できる機能のほか、予防接種のスケジュール管理も可能です。



スマートフォン用
QRコードはこちら



予防接種のスケジュール、管理するのが難しくありませんか？このアプリを使えば、いつどんな予防接種を受けたら良いか示してくれるので、重宝してます！妊娠時はお腹の赤ちゃんの様子についてのコメントを見るのが楽しみでした。

check!!

広報担当・濱の育児体験日記

広報統計係担当の濱です！
約1年の産休・育休を経て
昨年10月に復帰し、
1歳の娘を子育てしながら
仕事に奮闘中…



産前・産後に実際に体験した経験から、厚岸町での特にオススメな育児支援などの制度を紹介します！

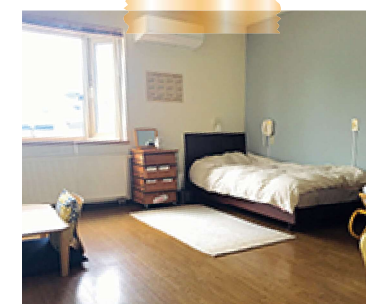
釧路町にある『助産院マタニティ・アイ』で行われている『産後ケア』を、厚岸町からの助成により、手軽な料金で受けることができます。

娘を助産師さんに預かってもらい、よもぎ蒸しやアロママッサージのケアを受けたり、栄養バランスの考えられた美味しいご飯もいただき、個室でゆったりとした休息の時間を過ごすことができます。

また、母乳や育児の悩みを助産師さんに直接相談できることから、安心感もありました。産後は体のトラブルや悩みも多く、寝不足で疲れも溜まっています。産後すぐに利用するのがオススメです！



産後ケア



ない部屋で、
ゆっくり休息…
よもぎ蒸しなどのケアで
気分もリフレッシュ

●対象者／生後1年未満の乳児と母親

●産後ケアの種類・自己負担額／

▷デイケア型【利用限度10日】

・ショートコース(4時間未満)

10時から14時、食事1食提供・1回につき1,100円

・ロングコース(8時間未満)

10時から18時、食事2食提供・1回につき1,900円

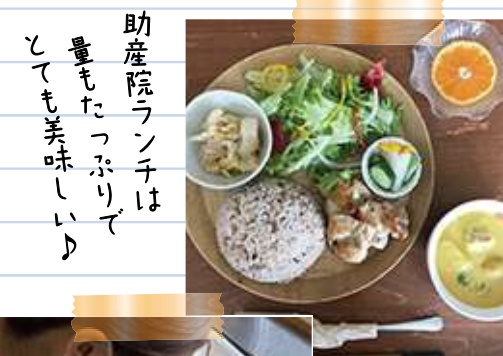
▷宿泊型【利用限度7日以内】

1泊2日、食事3食提供・1回につき3,500円

●利用方法／申請書を健康推進係に提出し、利用承認通知書を受け取った後から電話予約にて利用可能

●問い合わせ／健康推進係 ☎53-3333

令和2年12月から
対象期間が広がって
1年未満になりました！



助産院ランチは
量もたっぷり
とても美味しい♪



休憩している間に、
沐浴もしてくれますよ！

妊婦さんへ『産婦ケア体験チケット』を配布しています

助産院マタニティ・アイで実施している厚岸町の妊産婦支援事業の紹介と、妊産婦のために栄養バランスを考えた『助産院ランチ』をいただけます。使わないともったいない！！

●有効期限／妊娠中もしくは出産後1年になる前日まで