

産後ケア事業

授乳や赤ちゃんのお世話に不安があり、家族などから産後の援助が受けられない方のご自宅へ助産師が訪問し、ご相談に応じます
(医療が必要な方は利用できません)

利用料 1回1,200円 (市民税非課税、生活保護世帯の方は無料)

利用時間 1時間程度

利用回数 1人当たり10回以内
(産後4カ月未満)

マタニティ訪問相談事業

妊娠、出産、子育てに不安があり、身近に相談できる人がいない妊婦の方を対象に、助産師がご自宅へ訪問し、ご相談に応じます (医療が必要な方は利用できません)

利用料 1回1,200円 (市民税非課税、生活保護世帯の方は無料)

利用時間 1時間程度

①ママくらす ②プレママくらす

交流を図りながら、助産師などがご相談に応じます (定期的に開催)

日 ①8月30日(水) ②9月8日(金)
いずれも10時~12時

対 ①産後3~7カ月未満の母と子
②妊娠5カ月(16週)以降の方

定 ①20組 ②20人 抽選

持 母子健康手帳、動きやすい服装

所申 開催日の1週間前までに電話で

①のぞみコミセン ☎(68)6711
②住吉コミセン ☎(35)1080

パパカフェ

お父さんがお子さんとの遊び方や、育児を楽しむきっかけをつくります
(年3回開催)

父子健康手帳の交付

👶…妊娠期 👶…子育て期
👶…妊娠期から子育て期

子育て応援とまっこメール

妊娠中の生活や育児に関する情報やアドバイスなどをメールで配信します



▲妊娠期



▲子育て期

その他、従来の各種健診や予防接種、赤ちゃん教室なども行っています

子育て世代包括支援センターでは、妊娠期から子育て期までを**安心**して暮らせるよう、**切れ目のない**支援を目指しています。1人で悩まず、気軽にご相談ください!



子育て世代包括支援センター (市役所4階 健康支援課内)

受付時間 月~金曜日 8時45分~17時15分
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
☎(32)6410、(32)6411

母子健康手帳を交付した方に、子育てに関する書類を整理できる「とまっこふぁいる」をお渡ししています



広報とまこまは、誰もが見やすいように、ユニバーサルデザインフォントを使用して作成しています。また、植物油インキ、古紙80%以上の再生紙を使用し、環境に配慮しています。

Fontworks
UDFont

R30
古紙パルプ配合率80%再生紙を使用

VEGETABLE
OIL INK

アイコンの見方

日 とき **所** ところ **対** 対象
定 定員 **持** 持参する物
申 申し込み **詳** 詳細 **☎** 電話番号

第55回北海道障がい者スポーツ大会が開催されました。表紙は「コート上の格闘技」と呼ばれる車椅子バスケットボール競技の様子です。
巧みな車椅子操作による急なターンでの緩急をつけたドリブルや、ボールの無いところで車椅子同士をぶつけ合い戦術的に相手選手の動きを止めるなど、スピードと迫力あるプレーで会場を魅了していました。



7月9日(日)

第55回北海道障がい者スポーツ大会

表紙から