



広報せき

Seki Gocoro

2021
11

No.1729

妊産期からの家族の相談場所
関市子育て世代包括支援センター
ひだまり

あなたのそばに、保健師・助産師がいます。



ママ&パパへ
赤ちゃんを迎える準備をはじめよう

プレママ広場
プレファミリー広場

授乳量は
足りているか
心配...

ちょっと
一息つきたい

悩めるママにおすすめ! 「ひだまりサロン」
育児あれこれトーク広場

巻頭特集

ママの心を軽くする

『ひだまり』 サポート

関心

Seki Gocoro 11

SEKI City Community Magazine

TOPICS

- 決算状況 8-9P
- 議会だより 16-19P
- INFORMATION 20-36P
- 子育てカレンダー 39P



産前・産後ママと赤ちゃんの
リフレッシュ&ケアに使える

ママサポート券

1万円分 交付!!



※令和3年度に妊娠された人が対象です

巻頭特集

ママの心を軽くする

『ひだまり』サポート

誕生する新しい生命。母親は、うれしさを感じる一方、産前・産後は心も体も大きな変化が伴って不安定になりやすく、不安や悩みを抱えることが少なくありません。そこで、市では、妊娠・出産を迎える家族に寄り添ったサポートに取り組み、安心と楽しみを感じながら、笑顔で子育てできる環境づくりを行っています。

妊産期からの家族の相談場所
関市子育て世代包括支援センター
☀️ひだまり☀️
あなたのそばに、保健師・助産師がいます。

＼1人1人に合わせたサポートで／

不安・悩みの 解消をお手伝い

日々、育児に責任を感じ、息つく間もない状態が続いたら、心も体も疲れ切ってしまいます。市では、産後4週間までのママの約7人に1人が、産後うつ
のリスクが高い*と判定されており、安心して育児に臨むためには、心の負担を軽減する支援が不可欠です。

関市子育て世代包括支援センター『ひだまり』では、専門スタッフが1人1人に合わせたサポートを行い、気軽に相談できる場をつくりながら、育児の不安や悩みの解消をお手伝いする取り組みを進めています。*令和2年度の健診結果

関市では『専門職』が支援するから『安心』!!

助産師・保健師が継続的に状況を把握し、きめ細かい支援を行っています。

＼県内でも有数のサポート体制なんです！／



「市公式チャンネル」
(You Tube)で
特集映像を
お楽しみいただけます。

妊娠届を受けて 支援スタート!!

助産師・保健師が体調や
心配事などをお聞きし、
出産までのステップをご案内します。



その後も、電話で体の
状態をお聞きながら、
必要に応じて訪問
するなどのサポートも
行います。



出産・育児のあれこれ学ぶ プレママ広場



出産・育児に向けて、基礎知識を学ぶ教室です
(全4回)。座学だけでなく、人形を使った授乳姿勢
の体験や、気分をリフレッシュさせるストレッチな
ども行います。妊婦さん同士の交流や、助産師・保
健師に相談できる機会にもなっています。

オンラインでの開催も!!

会場まで行くことができない人も学べ
るよう、Zoomを利用した「オンライン
プレママ広場」も開催しています。



家族と一緒に準備をはじめる プレファミリー広場



助産師・保健師が、
それぞれのコツや
ポイントを解説します。

パパと一緒に、赤ちゃんを迎え
る準備をする教室です(全2回)。
人形を使って、沐浴や抱っこの
仕方、おむつ交換や服の着せ方
などを体験します。また、赤ちゃん
の「泣き」の特徴や対処方
法、心構えなどを学びます。



しゃがむにも
一苦労ですね…

「プレファミリー広場」参加者 加藤 拓真さん / 垂日佳さん

赤ちゃんのお世話が、うまくできる
か不安です。でも、この教室に参加し
たことで、イメージがつかめ、知識や心
構えも身についたと思います。とても
役に立つ教室でした。

パパには、妊婦体験
ジャケットを着せて、妊
娠期の女性が感じる身
体的負担を体感してもら
います。日常生活の苦労
を知ることで、妊婦さん
の気持ちを理解し、思い
やりの行動を促します。



ママの育児あれこれトーク広場

「ひだまりサロン」

毎月1回・関市保健センター
「ひだまりルーム」で開催

日々、育児に奮闘するママや妊婦さんは、悩みやストレスを感じることもしばしば。そんな時に味方になってくれるのが『ひだまりサロン』です。子育て中のママや妊婦さんが、情報交換や悩み相談など、気軽に話しながら楽しんでいます。また、助産師・保健師、サポーターが、子育ての様子や気になることをお聞きし、相談・アドバイスも行っています。

みんなの日

子育てママや妊婦さんが集まる日。参加者からは思い切り話せてスッキリした、助産師に相談に乗ってもらえて安心したと好評です。



ふたごの日 **NEW!!**

双子を妊娠、または育児中のママが集まる日。双子の育児経験があるピアサポーターが、不安や悩みをお聞きし、アドバイスします。



双子の
子育て相談は
私に任せて！



NPO法人ぎふ多胎ネット

ピアサポーター たかい さきみ 高井 早美さん

双子を育てる親ならではの不安や悩みを共感してくれる人が集まり、相談できる場はとても貴重で、喜びの声もたくさん聞こえてきます。ママの力になっていると実感しますね。

ひだまりサロン「ふたごの日」参加者

こうむら みと あい
河村むつみさん / 望生ちゃん / 愛生ちゃん

子育ての大変さを分かり合える人がいるおかげで、些細なことでも話を聞いてくれたり、アイデアをもらえたりと、とても役に立っています。多くのママさんと交流できて、気持ちが楽になり、子育て仲間の輪が広がって楽しいです。



「ひだまりルーム」を機能アップ!!



「ひだまりルーム」の一部を改修して、沐浴指導や母乳相談などを個別にサポートできるようになりました。

「これでいいの？」
心配に思ったときは

乳幼児相談 もおすすめ!

毎月1回、各地域の保健センターで、「乳幼児相談」を行っています(予約制)。赤ちゃんの発育・発達の確認や育児相談などについて、保健師・栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。

OTHER SUPPORT

安心の『訪問』サポートも!!

産前・産後サポート訪問

育児の状況をお聞きし、不安の軽減、子育て支援情報を提供します。専門的なケアや家事・育児支援が必要な場合は、専用の支援メニューをご紹介します。

赤ちゃん全戸訪問

生後4か月までの乳児の家庭を訪問し、赤ちゃんの発育・発達の確認や育児などに関する相談のほか、必要に応じたサービスをご紹介します。

助産師・保健師が
対象となる家庭を
訪問します。





産前・産後ママと赤ちゃんのリフレッシュ&ケアに

ママサポート券を 活用しよう!!

市では、妊娠から産後まで、安心して子育てができるよう、ママをサポートする助成券の交付を行っています。



1万円分
お渡しします!!

ママサポート券が利用できるサービス

1. 母乳・育児相談

母乳や育児の相談を医療機関や助産院などで受けられます。

2. 産後ケア

出産後、心や体の回復に心配のあるママと子が医療機関などで過ごしたり、助産師などの訪問ケアが受けられます。

訪問型

1回1,000円(2時間程度)
平日 午前9時~午後4時

日帰り型

1日3,000円
午前10時~午後3時

宿泊型

1泊2日8,000円
(以後1日ごとに4,000円追加)
入所日の午前10時~退所日の午後3時

3. 妊産婦や 子どもへのサービス

産前・産後ヨガや骨盤ケア、ベビービクス、ベビーマッサージなどが受けられます。



産後ママの心と体の
ケア(バランスボール
エクササイズ)

赤ちゃんのケアと
親子のスキンシップ
(ベビーマッサージ)



※利用料金などは、医療機関、助産院、登録事業所にお問い合わせください。

「ママサポート券」を利用してベビーマッサージを受けた

山田 由里奈さん / 祈喜ちゃん

「ママサポート券」をきっかけに、初めて体験しましたが、子どもがとてもうれしそうな表情を見せてくれました。親子のスキンシップを深めるだけでなく、他の赤ちゃんやママとの交流もあって、私も気分転換できて楽しいと感じました。こうしたサービスに利用できる「ママサポート券」は、とてもうれしい支援ですね。

利用できる場所は
以下をチェック!!



動画でもお役立ち情報を提供中!!



赤ちゃんの
お風呂(沐浴)



赤ちゃんの
お肌ケア



乳幼児の発熱と
熱性けいれん

妊娠・出産のお祝い品も!

妊娠・出産おめでとう!
「せきチケ・ベビチケ」を交付

妊娠された人へ1万円分の地域経済応援券(せきチケ)、出産された人へ3万円分の子育て応援券(ベビチケ)を交付しています。市内登録店舗で、育児グッズの購入をはじめ、飲食などにもご使用いただけます。



Instagramも
始めました!
ぜひチェックして
くださいね!!



Instagram
[@sekisi_hidamari]



照会先

関市子育て世代包括支援センター「ひだまり」

関市日ノ出町1-3-3関市保健センター内

午前8時30分~午後5時15分
(土・日・祝日・年末年始は休所)

☎22-1154

