



▲両親教室では沐浴の実習があるほか、男性は妊婦ジャケッット体験も（白石5ページをご覧ください）。



▲マタニティクッキング教室では妊娠期に不足しがちな栄養素を多く含む食材を使います（2月23日(水)開催分の受講者募集中！詳しくは保健センターへ）。

また、保健センターでは、妊娠中の生活や出産、育児について学習してもらおうと、初妊婦の方を対象に**母親教室**や**マタニティクッキング教室**（来年度は母親教室でのミニクッキング）などを開催しています。平日の夜間に開催する**両親教室**では、夫婦で育児について学ぶことができます。このほか、妊産婦向けの**健康相談**や**歯科健診**も行っています。各教室・相談はいずれも予約制です。

けましよう。札幌市では妊婦健診14回分の費用の一部を助成しており、妊娠中、市内の医療機関や助産所で、指定された項目の健診が無料（指定項目以外の健診は自己負担）で受けられます。妊娠初期は、妊婦であることが外見からは分かりにくく、体調が悪くても周囲に理解してもらえないことがあります。そのため、妊婦であることをさりげなく伝えられるように、母子健康手帳とともに**マタニティマークストラップ**もお渡ししています。もしこのマークを付けている人を見掛けたら、思いやりのある対応と心遣いをお願いします。



小山 昌博さん・可奈子さん・
絢音ちゃん（10カ月児健診で）

両親教室はためになりました。可能な範囲で育児に取り組んでいます。

休みの日は率先しておむつ替えなどをしてくれます。娘はお父さんと遊ぶのが大好きです。

行っています。また、お母さんの授乳状況や身体の心配についても相談ができます。

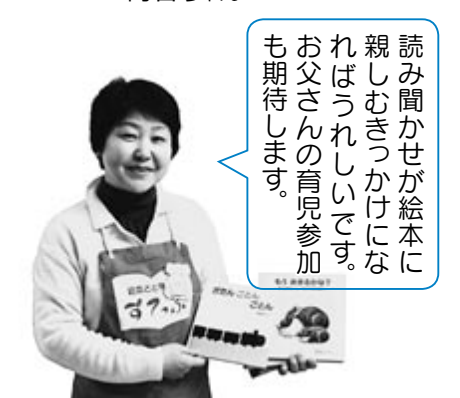
◎10カ月児健診：身体と運動機能の発達状況や離乳食の進み具合などを確認します。また、健診の待ち時間を利用してボランティアの方が絵本の読み聞かせを行っています。併せて絵本をプレゼントしています。

◎1歳6カ月児健診・3歳児健診：身体発育と運動面、精神面での発達について、診察・助言や指導を行います。また、歯科医師による歯の診察があるほか、アンケートを利用して、視力・聴力を確認しています。

そのほか、育児に楽しく向き合ってもらおうと、初めての赤ちゃんとその保護者の方を対象に、月齢に合わせた**あかちゃんクラブ**を開催しています。詳しくは保健センターにお問い合わせください。



▲健診の際、保健師や管理栄養士に個別相談もできます。



絵本読み聞かせ会「すてっぷ」
大西 照子さん

読み聞かせが絵本に親しむきっかけになればうれしいです。お父さんの育児参加も期待します。

※札幌市では10カ月児健診の際、さつぽろ親子絵本ふれあい事業として絵本1冊と市長からのメッセージカードなどを差し上げています。

【無料で受けられる予防接種】

ワクチンの種類	接種年齢※1	実施場所	その他
BCG	生後3～6カ月未満	白石保健センター	原則4カ月児健診時に実施
ポリオ(小児まひ)	生後3～90カ月未満	白石保健センターほか	5月と10月に実施※2
三種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風)	生後3～90カ月(初回)未満	市内の予防接種委託医療機関(できるだけ子どもの体調をよく知っているかかりつけの病院で)	/
麻しん風しん混合	(第1期) 生後12～24カ月未満		
	(第2期) 小学校入学前1年間(5～6歳)		
ヒブワクチン	生後2カ月～5歳未満		1月から新たに助成対象となりました。
小児用肺炎球菌ワクチン			

※1 接種年齢を超えた場合は原則有料となります。
 ※2 ポリオの実施日程や会場は、広報さつぽろ4・9月号でお知らせします。

接種要件や回数、接種間隔など不明な点は、保健センターにお問い合わせください。

いつも元気いっぱいです。予防接種は計画的に受けており、これからヒブワクチンを申し込む予定です。



森川 麻衣さん・結稀くん
（1歳6カ月児健診で）

