



「日ごろ不安に思っていたことを聞くことができて、とても心強かったです」と内藤和美さん(写真右上)。手前は佐空君。

赤ちゃんが生まれてから

にしっこくらぶ



「母乳は足りているのかしら?」「どうして泣きやまないの?」など、出産後は不安や悩みが尽きません。保健センターでは、保健師や助産師が生後4カ月までの赤ちゃんがいるすべてのご家庭を訪問し、発育状況やお母さんの産後の体調などを伺っています。育児相談にも乗りますので、不安に感じていることはどんどん聞いてください!

初めてお子さんをお持ちになったご家庭を対象とした、楽しい子育てを応援する育児教室が「にしっこくらぶ」です。毎回40組ほどの親子が参加し、和やかな雰囲気の中でお母さん同士の会話も大いに盛り上がります。参加していた西野在住の金谷都さんは「ここに来てほかのお母さんと話せば、子育てで悩んでいるのは私だけじゃないんだなと気持ちになります」と話してくれました。

育児のコツを学ぶ場として、また相談や情報交換、ママ友達づくりの場としてぜひご利用ください!

出産後、区役所または保健センターに提出いただく「出産連絡票」(母子健康手帳に付いています)をもとに訪問しますので、お早めの提出をお願いします。



対象 初めて子どもを持つ夫婦とお子さん。
開催日時 下表参照。
申込・費用 下表参照・無料。
場所 西保健センター2階。
持ち物 お子さんに必要なもの(おむつ・飲み物など)。

親教室



赤ちゃんができる、おなかが大きくなり、つわりを経験する女性は、親としての自覚が自然と芽生えやすいもの。それに引き換え、男性は体に何の変化もないので、親になる実感がわかない人も多いようです。父親教室では、重りを入れたジャケットで妊婦さんのおなかの重さを体験したり、人形を使って赤ちゃんの入浴実習をしたりして、父親になるための準備をお手伝いします。体験後はきっと、奥様を大切にすることが大きくなるはず。「意外とたくさん来てるんだねえ」「結構面白いねえ」との声が会場のあちこちで聞こえました。そうです!面白いんです!是非参加してくださいね!



「子育てには積極的に参加しようと思ってます」真剣な表情で入浴実習をする大野晃さんと比早子さん夫妻



対象 初めて子どもを持つ夫婦。
開催日時 下表参照。
申込・費用 下表参照・無料。
場所 西保健センター2階。
持ち物 筆記用具・テキスト(テキストは母子健康手帳と一緒にしてお渡しています)。

お知らせ!!!

「妊婦健診費用」の助成回数を5回から14回に増やしました!!

札幌市では、妊婦さんの健康を守り、安全な出産と健康なお子さんの誕生のため、平成21年4月1日から、助成回数増加をはじめとした、妊婦健診の助成内容を拡充しました。

● 妊婦健診受診票の配付

保健センターで母子健康手帳交付時にお渡しします。
 ※既に母子健康手帳を交付され、5回分の受診票をお持ちの方は、母子健康手帳を持参のうえ、保健センターで追加受診票をお受け取りください。

● 助成の対象となる機関

- ・市内の産科婦人科委託医療機関・委託助産所
 - ・市外の産科婦人科医療機関・助産所
- ※健診内容などにより自己負担が発生する場合があります。
 ※市外の産科婦人科医療機関・助産所をご利用の方は、受診に要した費用の一部を申請により、助成いたします。
 ※詳しくは、西保健センターにお問合せください。

注意!! 国内で新型インフルエンザ「母親教室」「にしっこくらぶ」開催日時

| お子さんの誕生日 | ①はじめまして編 | ②もぐもぐ編 | ③い |
|-------------------|-----------|-----------|-----|
| | 1~3カ月ころ | 3~5カ月ころ | 6~8 |
| 20年5月1日 ~ 5月31日 | — | — | — |
| 20年6月1日 ~ 7月15日 | — | — | — |
| 20年7月16日 ~ 8月31日 | — | — | — |
| 20年9月1日 ~ 9月30日 | — | — | — |
| 20年10月1日 ~ 10月31日 | — | — | — |
| 20年11月1日 ~ 11月30日 | — | — | 21年 |
| 20年12月1日 ~ 12月31日 | — | — | 21年 |
| 21年1月1日 ~ 2月19日 | — | 21年6月10日 | 21年 |
| 21年2月20日 ~ 3月31日 | — | 21年7月8日 | 21年 |
| 21年4月1日 ~ 4月30日 | 21年6月25日 | 21年8月12日 | 21年 |
| 21年5月1日 ~ 5月31日 | 21年7月23日 | 21年9月9日 | 21年 |
| 21年6月1日 ~ 7月15日 | 21年8月27日 | 21年11月11日 | 22年 |
| 21年7月16日 ~ 8月31日 | 21年9月24日 | 21年12月9日 | 22年 |
| 21年9月1日 ~ 9月30日 | 21年11月26日 | 22年1月13日 | 22年 |
| 21年10月1日 ~ 10月31日 | 21年12月24日 | 22年2月10日 | 22年 |
| 21年11月1日 ~ 11月30日 | 22年1月28日 | 22年3月10日 | 22年 |
| 21年12月1日 ~ 12月31日 | 22年2月25日 | 22年4月14日 | 22年 |
| 22年1月1日 ~ 2月19日 | 22年3月25日 | 22年6月9日 | 22年 |
| 22年2月20日 ~ 3月31日 | 22年4月22日 | 22年7月14日 | 22年 |

※④歯みがき編は通常は水曜日ですが、※の2回は金曜日または木曜日です。
時間 ①②③は毎午後1時30分~3時30分(開場は午後1時)。④は毎午後午前9時30分。

申込方法 ①②③は申込不要。④は開催2週間前から電話にて西保健センター※父親教室とは申込先が違いますのでご注意ください。