

## 出産後間もないお母さんをサポート 産後ケア



助産所で、出産後の不安や育児による疲れを解消できます。助産師が母親の体調や悩みを聞き取り、その方に合ったケアの内容を決定。赤ちゃんのあやし方や授乳のこつなどを学べるほか、栄養を考えた食事を取りながら、親子で一緒にリラックスできる時間を過ごせます。

問い合わせ健康企画課 ☎622-5151

### 実施している助産所はこちら(2月1日現在)

	助産所名	住所	電話番号
宿泊・白帰り	あいの里	北区あいの里4の4	778-1703
	さくら	東区北16東14	721-1778
	ありじゅマタニティハウス	白石区菊水上町2の1	814-1103
	つるべ	白石区北郷3の2	376-1913
	産後ケアハウスさんさん	清田区清田1の4	0120-352-833
白帰り	エ・ク・ボ	西区発寒6の10	666-0814
	カンガルー産後ケアハウス	中央区南1西23	090-1775-5592
	フィールfeel	中央区円山西町5	090-6994-6699
	今井母乳育児相談室	清田区平岡4の1	883-7077

### 利用条件など

対象 生後4カ月未満の乳児と母親で、家族などから十分な家事や育児の援助が受けられず、心身の疲れや育児に不安がある方  
 費用 日帰り1食付き3,500円、1泊2日3食付き8,000円など  
 ※1家庭通算4日まで利用可(受け入れは各施設1日2組程度)  
 申込 利用したい日の2営業日前までに各助産所(左記)に電話

## 子育てお役立ちガイド

札幌での子育てに便利な制度や施設の情報をお届けします。



ヒトやモノの交流で北海道を元気に!

## ぐるっと北海道

今月は十勝地方の



太平洋に面した山林が豊かな町。サケやギョウジャニンニクなどが特産品で、アルカリ性が高い泉質の温泉も有名です。

### 中学生のアイデアから生まれた「ハマナス化粧品」

町おこし事業の中で、町の花・ハマナスを使って地元を元気にしたいという中学生の提案から生まれた商品です。「母親が子どもに使わせたい化粧品」をテーマに、地域が一体となってハンドクリームや化粧水などを開発・販売。ハマナスの優しい香りに癒やされる一品を試してみませんか。

取扱先 道の駅うらほろ(浦幌町字北町16)、うらほろ留真温泉(浦幌町留真177)、ホームページ<https://rosa-rugosa.jp>など  
 浦幌駅へのアクセス 札幌駅からJRで約3時間、車で約3時間40分  
 問い合わせ 浦幌町まちづくり政策課 ☎015-576-2112



化粧水・乳液・美容液のサンプルセットを5人にプレゼント!



申込はがき、ファクス、Eメール。希望商品名、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、2/21(木)(必着)までに広報課(1ページ)へ。抽選