

かいた版ネウボラ  
子育てガイドできました!!  
保健センター・各支援センター・  
役場などで配布します。  
妊婦さん、子育て中の皆さん、  
活用してくださいね!

10月から本格始動!

# かいた版

～妊娠期から子育て期に

ひろしま版ネウボラ構築モデル事業

# ネウボラ

わたる切れ目のない支援～



妊娠前

妊娠期

産後

子育て期

何でも相談

妊娠期から  
子育て期まで  
私たちがいつでも  
相談に応じます!

子育て支援コーディネーター保育士

母子保健コーディネーター(保健師)

**母子健康手帳の発行**  
保健センターとひまわりプラザ(10月から)で発行します。

**プレママ教室**  
場所◆ひまわりプラザ  
3回シリーズを春・夏・秋・冬に開催します。産前・産後に役立つ情報がたくさんあります。  
1. 母乳育児について  
食生活と家族の健康  
2. お産の経過と出産準備  
お口の健康と乳歯のはなし  
妊娠中の睡眠リズム  
3. 産後3カ月までのママと赤ちゃんの生活  
妊婦体操(主治医の許可が必要)

**パパママ教室**  
場所◆ひまわりプラザ  
土曜日の午前、年5回開催します。  
・赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴体験)  
・育児用品について  
・妊婦ジャケット体験 など

**マタニティサロン**  
場所◆ひまわりプラザ  
・母乳育児サロン(3回シリーズ)  
産後から始まる授乳に役立つ母乳の知識、授乳の方法を助産師がお話します。  
・妊婦体操(3回シリーズ)  
助産師と一緒に、妊娠・出産・産後に関わる体の動きについて、お話ししながら進める体操教室です。

**赤ちゃん訪問**  
問い合わせ◆保健センター  
生後2カ月頃、保健師がご自宅に訪問します。赤ちゃんの身体計測や、赤ちゃんとの生活についてお尋ねします。

**New デイケア・宿泊型サービス**  
問い合わせ◆ひまわりプラザ  
産後手助けが必要なお母さんと赤ちゃんのケアを、医療機関や助産所で受けることができます。  
(※産後8週未満 自己負担あり)  
※要予約。

**New 産後ヘルパー**  
問い合わせ◆ひまわりプラザ  
産後手助けが必要なお母さんに、ヘルパーが自宅を訪問し家事や子育てをサポートします。  
(※産後8週未満 自己負担あり)  
※要予約。

**New 産後ママのための休憩室**  
場所◆ひまわりプラザ  
産後に沐浴の練習、授乳や赤ちゃんとの生活について相談しながら、ひまわりプラザで過ごすことができます。おおむね6カ月頃まで。  
(自己負担500円+食費)  
※要予約。

**ママたいむ**  
場所◆ひまわりプラザなど  
生後3カ月から5カ月までの初めての子育てについて話し合い、学びあいましょう。

**5月スタート ひよこ相談室**  
場所◆ひまわりプラザ  
身体計測・育児相談などを、毎月2回水曜日に母子保健コーディネーターなどが行います。

**教室**  
場所◆ひまわりプラザなど  
子育て支援センターで、各年齢に応じた教室を開催しています。子育ての話や色々な遊びを通じてみんなで楽しい時間をすごしましょう。  
・赤ちゃん教室 ・親子教室

**5月スタート ぐんぐん(11カ月児親子教室)**  
場所◆ひまわりプラザなど  
お子さんの初めての誕生日をみんなでお祝いします。誕生日絵本とお誕生日のプレゼントが参加者全員にあります。

**New ベビーマッサージ(産後ママのための休憩室)**  
場所◆ひまわりプラザ  
赤ちゃんの肌と肌でふれあい、語りかけることで、親子の心のコミュニケーションをはかります。  
(2～6カ月の乳児)

**すくすく赤ちゃん(5カ月児育児教室)**  
場所◆保健センター  
5カ月の節目の時期に、保護者の人と一緒にお子さんの成長を確認します。

**ブックスタート**  
問い合わせ◆町立図書館  
生後5カ月頃、ご自宅に地域の民生委員さんが絵本をお届けします。

**ベビーレストラン(離乳食教室)**  
場所◆保健センター  
離乳食初期を中心にお話しします。保護者向けの試食も参考になりますよ。

**健康相談室** 場所◆保健センター  
身体計測・育児相談・離乳食相談などを、保健師や管理栄養士が毎週月曜日(9時～11時)に行います。

**リニューアル! つどいの広場**  
場所◆ひまわりプラザ  
未就園児と保護者を対象に、いつでも利用できる広場です。親子で気軽に立ち寄り、遊んだり交流を図りましょう。  
月曜～土曜(祝日を除く)10時～16時

※海田児童館・町民センターでは従来通りおこなっています。

不妊治療費の助成

不育治療費の助成

不妊検査・一般不妊治療費の助成

お問い合わせ  
保健センター  
☎823-4418  
ひまわりプラザ  
☎824-1225

**New 骨盤・べびいケア(産後ママのための休憩室)**  
妊婦さんやママの骨盤ケアについてと赤ちゃんの発達段階に応じた姿勢についてのお話です。(3回シリーズ)

**New 助産師の相談室** 場所◆ひまわりプラザ  
妊娠や出産について気になること、おっぱいのことなど、助産師にゆっくり相談できます。

